TARTE AU POULET ET AUX LÉGUMES

Jeudi 01 août 2024

Rien ne se jette, tout se recycle :

Tarte au poulet et aux légumes pour 8 personnes et 7 sp vert – 5spl bleu – 5spv violet – 5 psp par part

-140 g de farine d'épeautre

-60 g de margarine allégée 60%

*-350 g de blancs de poulet**

*-3 œufs moyens**

-100 g de crème à 12%

-100 g de crème à 4%

-60 g de gruyère râpé allégé

*-400 g de carottes**

*-2 petites courgettes**

-sel fin poivre

*-un petit bouquet de coriandre**

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixer la farine, une pincée de sel et la margarine bien froide coupée en petits morceaux. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml (ou plus) d'eau froide pour obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer au frais.

Peler les carottes et les détailler en fines rondelles (mandoline) et les cuire vapeur à la cocotte-minute pendant 6

minutes. Laisser refroidir.

Couper les extrémités des courgettes et les couper aussi en fines rondelles à la mandoline si possible. Les cuire vapeur à la cocotte-minute pendant 3 minutes. Laisser refroidir.

Détailler les blancs de poulet en lanières et les cuire vapeur à la cocotte-minute pendant 5 minutes. Les laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou sur du papier sulfurisé, étaler la pâte préalablement sortie et foncer un moule à tarte de 28 cm de diamètre.

Mélanger les légumes et les lanières de poulet. Assaisonner sel poivre puis les verser sur la pâte en étalant bien.

Saupoudrer de gruyère râpé et de coriandre émincée.

Fouetter les œufs avec les 2 crèmes, assaisonner et verser sur la préparation précédente.

Enfourner 40 minutes, le temps étant fonction du four.

Servir bien chaud avec une salade.

J’ai fait cette tarte avec des restants de légumes cuits vapeur.

L’indice glycémique est moyen.

Si vous n’aimez pas la coriandre, remplacez par du persil simple.

Pour le repas du soir : salade verte avec tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) -1 part de tarte au poulet et aux légumes (7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert -1sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 pêche (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 6spv violet – 6 psp)

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés