

TARTE POIREAUX « VACHE QUI RIT »

Vendredi 04 Février 2022

Pour un repas du soir :

Tarte poireaux fromage « vache qui rit » pour 6 personnes et 7 sp vert -6 spl bleu -6 sp violet -6 psp par part.

-60 g de farine d'orge mondé : 5 sp vert bleu violet -5 psp

-60 g de farine de blé complet T 110 : 6 sp vert -6 psp

-50 g de margarine végétale 60% : 12 sp vert bleu violet -12 psp

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet - 2 psp

-5 portions de « vache qui rit » allégée : 4 sp vert bleu violet -4 psp

-4 poireaux : 0 sp vert bleu violet -0 psp**

-2 oeufs moyens : 5 sp -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp*

-200 g de crème 4% : 8 sp vert bleu violet -8 psp

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet -0 psp

-sel poivre

Nettoyer les poireaux et les couper en rondelles en gardant la partie la plus verte pour un potage.

Fondre le beurre dans une sauteuse et faire suer à petit feu et à couvert les poireaux pendant 15 minutes. Assaisonner et laisser refroidir.

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur les farines, une pincée de sel et la margarine coupée en petits dés. Mixer avec 50 ml d'eau froide (ou plus si nécessaire si la pâte est trop compacte) pour obtenir une boule lisse de pâte à laisser reposer 1 heure au frais.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer un moule de 26 cm.

Garnir le fond avec la fondue de poireaux. Répartir dessus le fromage en petits morceaux.

Fouetter les oeufs avec la crème. Délayer la maïzena dans le lait froid et la rajouter toujours en fouettant. Assaisonner et verser dans la tarte.

Enfourner 40 minutes.

Servir bien chaud.



Le choix des farines permet d'avoir un IG moyen mais vous pouvez faire cette tarte avec de la farine de blé standard.

Cette tarte se congèle très bien.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) -1 part de tarte poireaux « vache qui rit » (7 sp vert -6 spl bleu -6 spv violet -6 psp) – salade avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 11 sp vert - 8 spl bleu -8 spv violet -8 psp*

Mes perso points sont calculés selon mes choix alimentaires. A vous d'ajuster les vôtres.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés

—