

TARTE SANS PÂTE AUX POIREAUX

INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Mardi 01 août 2023

Pour un repas léger, un pique-nique ou un apéritif dinatoire :

Tarte sans pâte aux poireaux Indice glycémique bas pour 6 personnes et 5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐ par part

*-400 g de poireaux * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

*-3 œufs moyens * : 9 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

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

-100 g de ricotta : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-1 petite cuillerée à café de curry

-sel fin poivre

Bien laver les poireaux et ne garder que le blanc et le vert clair des poireaux (400 g).

Les couper en rondelles et les faire suer dans une poêle huilée au pinceau pendant 10 minutes à couvert et à petit feu. Il ne faut pas qu'ils brûlent quitte à ajouter un fond d'eau.

Laisser refroidir puis les verser dans un moule à tarte en

silicone 26 cm.

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

*Fouetter ensemble les œufs, la crème et la ricotta.
Assaisonner sel poivre curry.*

Rajouter la farine tout en continuant à fouetter.

*Verser cette préparation sur les poireaux et enfourner 35 à 40
minutes.*

Démouler et servir.



Cette tarte peut se manger froide ou bien être congelée.

*Avec le vert foncé des poireaux, j'ai préparé un potage pour
l'hiver que j'ai congelé.*

*Pour les fours à chaleur traditionnelle, le temps de cuisson
est un peu plus long.*

Pour le repas du soir : salade tomate poivron betterave sucrine + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 1 part de tarte sans pâte aux poireaux (5 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 1 tranche de filet de poulet (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet □□□ - 2 psp□) - 1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 6 spv violet□ - 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés