

TARTE ASPERGES VERTES CHORIZO

Vendredi 19 Juin 2020

Pour un repas d'été :

Tarte asperges vertes chorizo pour 6 personnes et 7sp vert ☐
-6spl bleu☐ -6 spv violet ☐ par part

-140 g de farine

-1 petit suisse à 20%

-30 g de beurre à 41 %

-1 pincée de levure alsacienne

-1 pincée de sel

-12 pointes d'asperges vertes cuites *

-30 g de lamelles de chorizo (une douzaine)

-2 oeufs moyens *

-200 g de crème à 4%

-sel poivre blanc

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la pointe de levure et de sel, le petit suisse et le beurre coupé en petits morceaux. Mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide jusqu'à la formation d'une boule de pâte lisse à mettre 1 heure au frais

Préchauffer le four 180° (th6)

Sur un tapis en silicone ou une grande feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule à tarte antiadhésif

Alterner une pointe d'asperge verte et une lamelle de chorizo



Fouetter ensemble crème et oeufs. Assaisonner : sel poivre

Verser dans la tarte et enfourner 35 minutes



Sortir la tarte et démouler



En dehors de la saison des asperges, prendre des asperges surgelées ou en bocaux

Cette tarte peut se servir chaude, tiède ou froide : repas chaud ou froid ou à l'apéritif coupée en parts plus petites ou en pique-nique

Pour démouler plus facilement quand c'est chaud ,je me sers de moules à fond amovible

Pour le repas du soir : potage lentille corail carotte avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert □ – 0spl bleu□ -0spv violet□) -salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -1 part de tarte asperges vertes chorizo (7sp vert □-6spl bleu□ -6spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□). Total : 11 sp vert □ – 7spl bleu□ -7spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés