

TARTE POINTES D'ASPERGES NOISETTES

Jeudi 27 juin 2024

La saison des asperges va très bientôt se terminer et si vous avez de la chance d'en trouver encore, n'hésitez pas :

Tarte pointes d'asperges noisettes : 8 parts et 7 sp vert☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐ par part

- 160 g de farine d'épeautre*
- 70 g de margarine végétale allégée 60%*
- 3 œufs moyens**
- 300 g de pointes d'asperges**
- 35 g de fines tranches de bacon*
- 200 g de crème à 4%*
- 100 ml de lait écrémé*
- 1 cuillerée à café d'huile*
- 30 g de poudre de noisettes*
- sel fin poivre blanc*

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

Nettoyer les pointes d'asperges et les faire revenir dans une poêle anti adhésive huilée au pinceau avec 1 c à c d'huile pendant une quinzaine de minutes et à couvert. Assaisonner.

Laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° th 6.

Étaler la pâte et foncer un moule à tarte de 28 cm de diamètre.

Saupoudrer le fond de poudre de noisettes et disposer les pointes d'asperges en couronne.

Éparpiller le bacon en chiffonnage.



Battre les œufs avec la crème et le lait. Assaisonner sel poivre et verser dans la tarte.

Enfourner 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Sortir la tarte et couper 8 parts.



Les portions une fois refroidis se congèlent bien.

Le temps de cuisson est souvent fonction des fours et votre four vous le connaissez bien.

L'indice glycémique est bas.

Les pointes d'asperges doivent être cuites dans une poêle et non à l'eau pour éviter qu'elles soient trop molles

Pour le repas : salade laitue tomates cerises concombre + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 part de tarte pointes d'asperges noisettes (7 sp vert□ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert□ – 8spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés