

TARTE POIRE BACON AU FROMAGE

Vendredi 22 Janvier 2021

Comment écouler des portions de « vache qui rit » qui vont se périmer

Tarte poire bacon au fromage pour 6 personnes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu ☐ -6 spv violet ☐ par part

-120 g de farine

-50 g de margarine allégée 60%

-1 pincée de sel

-8 portions allégées de « vache qui rit »

*-2 poires **

*-100 g d'allumettes de bacon**

-150 g de crème 4%

*-2 oeufs moyens **

-sel poivre blanc

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel et la margarine coupée en petits morceaux. Mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer minimum 1 heure au frais.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sortir la pâte, l'étaler et foncer un moule standard.

Peler les poires, les couper en tranches pas trop fines et les poser en couronne au fond de la tarte.

Parsemer les allumettes de bacon et le fromage détaillé en

petits dés dessus.

Fouetter les oeufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre.

Verser dans la tarte et enfourner 30 minutes.

Servir aussitôt.



Une recette très personnelle pour les amateurs de salé sucré et j'ai bien aimé.

Pour la pâte à tarte, j'ai repris mes anciennes habitudes. J'ai juste diminué la quantité de margarine. Ainsi, ma pâte n'est plus dure ni sèche et a une bonne tenue.

Les parts de tarte se congèlent très bien.

Pour le repas du soir : salade verte + cœurs de palmier + tomates cerises + lanières de jambon de poulet + 1 c à c d'huile (2 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 part de

tarte poire bacon au fromage (7 sp vert☐ -6 spl bleu☐ -6 spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 9 sp vert☐ -7 spl bleu☐ -7spv violet☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés