

TARTE AUX LARDONS ET AUX OLIVES

Mardi 04 avril 2023

Des lardons, prévus pour un autre plat, allant se périmer ...

Tarte aux lardons fumés et aux olives pour 8 personnes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp □ par part

-120 g de farine d'épeautre : 10 sp vert bleu violet□□□ – 10 psp□

-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

-150 g de lardons fumés : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

-50 g d'olives vertes dénoyautées : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-60 g de gruyère râpé allégé : 6 sp vert bleu violet□□□- 6 psp□

-200 g de crème à 4% : 7 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-3 œufs moyens : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

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

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

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule à tarte antiadhésif de 28 cm de diamètre.

Répartir les lardons fumés, les olives coupées en rondelles et le gruyère râpé.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner légèrement : sel poivre.

Verser la préparation obtenue dans la tarte et enfourner 30 à 40 minutes selon le four.

Servir aussitôt.



Cette tarte, coupée en parts, se congèle très bien.

J'ai préparé ma tarte avec de la farine d'épeautre à IG moyen mais vous pouvez prendre de la farine blanche T45.

Pour le repas du soir : potage de légumes (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 1 part de tarte aux lardons et olives (7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp) -salade verte avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□) – 1 petit suisse 0% à la cannelle et à la compote de pommes sans sucre ajouté (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □- 8 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés