

TARTE CHAMPIGNONS COURGETTES PARMESAN

Mardi 15 Novembre 2016

Le repas du soir reste toujours un casse -tête et j'opte souvent pour des tartes ou des cakes salés avec une belle salade



Tarte champignons courgettes parmesan pour 6 personnes et 5pp-6 sp par part

-120 g de farine + 20 pour le plan de travail

-1 petit suisse à 20 %

- 20 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 250 g de champignons de Paris *
- 1 belle courgette ou 2 petites *
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 œufs *
- 100 g de crème à 4 %
- 10 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de persillade *
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre la farine , la levure, le petit suisse ,le beurre en morceaux et le sel dans le bol du robot .Mixer en rajoutant un filet d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais

Couper les champignons nettoyés en lamelles et les faire revenir dans une poêle huilée pendant 5 minutes .Rajouter la courgette taillée en petits dés et poursuivre la cuisson 3 minutes à feu moyen .Assaisonner et saupoudrer de persillade .Laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Étaler la pâte sur un plan fariné et foncer un moule à tarte standard pour 6 personnes

Mettre la poêlée champignons courgettes, parsemer des rondelles d'olives vertes et noires, saupoudrer de parmesan



Battre la crème avec les œufs, saler, poivrer et verser sur la préparation précédente



Enfourner 30 minutes.

Servir aussitôt

Pour le repas : salade de carottes + le jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – 1 part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp- 6 sp)- 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp) . Total : 6pp- 7 sp)

Très bon mardi