

TARTE SANS PÂTE OIGNONS RICOTTA

Jeudi 05 décembre 2024

Parfait pour un diner :

*Tarte sans pâte oignons ricotta pour 8 personnes et 4 sp vert
– 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part*

- 8 oignons de taille moyenne**
- 200 g de ricotta*
- 4 œufs moyens bio**
- 60 g de farine petit épeautre ou standard*
- 5 g de levure chimique*
- 250 ml de lait demi écrémé*
- 1 cuillerée à café d'huile*
- sel fin poivre blanc*

Peler les oignons et les émincer finement.

Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et faire cuire les oignons à petit feu (ils ne doivent pas roussir) et en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonner et laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th6)

Fouetter les œufs avec la farine et la levure.

Rajouter le lait et la ricotta toujours en fouettant pour obtenir une pâte fluide. Assaisonner.

Mettre les oignons dans un moule en silicone posé sur une plaque.

Verser la préparation œufs farine levure ricotta.

Enfourner 40 minutes, la pointe d'un couteau doit ressortir sèche.



En prenant des oignons de Roscoff ou de Toulouges par exemple, la tarte sera légèrement sucrée et douce au goût.

L'indice glycémique de cette tarte est moyen tirant plus vers le bas avec la farine de petit épeautre.

Pour 6 personnes, comptez 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

Pour le repas : soupe de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 1 part de tarte sans pâte oignons ricotta (4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3

psp) – quelques feuilles de sucrose avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 2 boudoirs (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 8 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés