

TARTE AUX OIGNONS DE ROSCOFF

Vendredi 04 novembre 2022

Pour un diner :

Tarte aux oignons de Roscoff pour 8 personnes et 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

-160 g de farine : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-70 g de margarine allégée 60% : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

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

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

-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-1 kg d'oignons de Roscoff : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

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

Pendant ce temps, peler les oignons, les émincer finement et les faire revenir à feu moyen dans une poêle huilée pendant 15 minutes en les remuant régulièrement. Les assaisonner. Les laisser refroidir.

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 de 28 cm de diamètre.

Fouetter ensemble les œufs et la crème. Assaisonner : sel poivre.

Garnir la pâte avec les oignons et verser la crème avec les œufs dessus.



Enfourner 35 minutes.

Servir bien chaud.



Les oignons de Roscoff sont doux, légèrement sucrés et une astuce pour ne pas finir en larmes en les éminçant, les passer sous l'eau froide.

Une fois cuits, leur texture est fondante.

Pour le repas du soir : potage de légumes (0 sp vert bleu violet [] [] [] - 0 psp []) - salade verte avec tomates cerises + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet [] [] [] - 1 psp []) - 1 part de tarte aux oignons de Roscoff (6 sp vert [] - 5 spl bleu [] - 5 spv violet [] - 5 psp []) - 1 yaourt 0% (2 sp vert [] - 0 spl bleu [] - 0 spv violet [] - 0 psp []) - 2 figues (0 sp vert bleu violet [] [] [] - 0 psp []). Total : 9 sp vert [] - 6 spl bleu [] - 6 spv violet [] - 6 psp []

Recalculez bien ma recette fonction de vos propres perso points psp [].

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés