

# TARTE SANS PÂTE AUX POIREAUX

## INDICE GLYCÉMIQUE BAS

*Mardi 01 août 2023*

*Pour un repas léger, un pique-nique ou un apéritif dinatoire :*

***Tarte sans pâte aux poireaux Indice glycémique bas pour 6 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part***

*-400 g de poireaux \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-3 œufs moyens \* : 9 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

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

*-100 g de ricotta : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 petite cuillerée à café de curry*

*-sel fin poivre*

*Bien laver les poireaux et ne garder que le blanc et le vert clair des poireaux (400 g).*

*Les couper en rondelles et les faire suer dans une poêle huilée au pinceau pendant 10 minutes à couvert et à petit feu. Il ne faut pas qu'ils brûlent quitte à ajouter un fond d'eau.*

*Laisser refroidir puis les verser dans un moule à tarte en*

*silicone 26 cm.*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur tournante.*

*Fouetter ensemble les œufs, la crème et la ricotta.  
Assaisonner sel poivre curry.*

*Rajouter la farine tout en continuant à fouetter.*

*Verser cette préparation sur les poireaux et enfourner 35 à 40  
minutes.*

*Démouler et servir.*



*Cette tarte peut se manger froide ou bien être congelée.*

*Avec le vert foncé des poireaux, j'ai préparé un potage pour  
l'hiver que j'ai congelé.*

*Pour les fours à chaleur traditionnelle, le temps de cuisson  
est un peu plus long.*

*Pour le repas du soir : salade tomate poivron betterave sucrine + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 1 part de tarte sans pâte aux poireaux (5 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 1 tranche de filet de poulet (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet □□□ - 2 psp□) - 1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 6 spv violet□ - 6 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***