

TARTE POULET COURGETTES

Lundi 30 Janvier 2017

Pour un repas du soir :



Tarte poulet courgettes : 6parts et 6pp- 7 sp par part

- 150 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincé de sel
- 250 g de blancs de poulet cuit *

-100 g de bacon*

-2 courgettes *

-2 oignons *

-2 œufs *

-200 g de crème à 4 %

-sel piment d'Espelette

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en dés. Mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre aux frais une petite heure.

Couper les courgettes en rondelles, émincer les oignons et les faire revenir sur une feuille de cuisson à l'étouffée. Les assaisonner

Préchauffer le four 180 ° et étaler la pâte sur un plan siliconé. Foncer un moule à tarte standard et déposer la préparation précédente refroidie

Rajouter le bacon et le poulet coupés en lanières

Battre les œufs avec la crème .Bien assaisonner avec le sel, le piment d'Espelette et verser dans la tarte

Enfourner 30 minutes

Servir chaud

Pour le repas : salade de mâche betterave +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 9 sp

Très bon lundi