

# TARTE A LA CANCOILLOTTE ET POIREAUX

Vendredi 26 Février 2021

*Un essai très positif !*

*Tarte à la cancoillotte et poireaux : 6 parts et 7 sp vert -6 spl bleu -6 spv violet par part*

*-140 g de farine*

*-50 g de margarine allégée 60%*

*-une pincée de sel*

*-50 ml d'eau froide*

*-400 g de poireaux\**

*-100 g de cancoillotte aux noix*

*-20 g de cerneaux de noix*

*-2 oeufs moyens\**

*-150 g de crème à 4%*

*-sel poivre blanc*

*Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, la margarine coupée en dés et mixer en rajoutant l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre 1 heure au frais.*

*Laver les poireaux, les détailler en rondelles, les assaisonner et les faire revenir à feu doux et à l'étuvée dans une poêle antiadhésive pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Sortir la pâte, l'étaler et foncer un moule de 26 cm de diamètre.*

*Garnir le fond de la tarte avec les poireaux et étaler dessus la cancoillotte tiédie au bain-marie ou aux micro-ondes.*

*Éparpiller les cerneaux de noix concassés.*



*Fouetter les oeufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans la tarte.*



*Enfourner 30 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Dans cette recette, le goût de la cancoillotte est atténué par les noix et l'association avec les poireaux est excellente. Nous avons tous apprécié.*

*Pour le repas du soir : potage panais brocolis avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) -1 part de tarte à la cancoillotte et poireaux (7 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**