

TARTE A L'ESPAGNOLE

Vendredi 16 Décembre 2016

Pour changer des quiches ...



Tarte à l'espagnole : 6 parts et 6pp- 8 sp par part

- 150 g de farine
- 1 petit suisse 20%
- 30g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 200g de poivrons rouges épépinés pelés *
- 60 g de chorizo en tranches fines
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 2 œufs *
- 200g de crème à 4 %
- 1 cuillère à café d'épices espagnoles Ducros
- sel poivre

Préparer la pâte : dans le bol du mixer, mettre la farine, le petit suisse, le beurre coupé en petits morceaux, la levure, le sel .Mixer et rajouter un filet d'eau pour obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 1heure au frais

Préchauffer le four 180° (th 6)

Étaler la pâte et foncer un moule standard.

Trancher les poivrons en lanières et les disposer sur la pâte. Rajouter les tranches de chorizo coupées aussi en lanières, les olives tranchées en rondelles

Fouetter ensemble les œufs et la crème .Assaisonner : sel, poivre, épices et verser dans la tarte

Enfourner 30 minutes

Pour les poivrons soit vous prenez du surgelé ou soit du frais mais alors griller les poivrons dans le four puis les mettre dans un sac en plastique pendant 1 heure pour les peler facilement

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte à l'espagnole (6pp- 8 sp)- 1 yaourt vanille sveltesse (1pp- 1 sp)- 1 clémentine (0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 10 sp

Très bon vendredi