

# TARTE AU VERT DE BLETTES ET SAVEUR NOIX

Mardi 23 Mars 2021

*Une belle alliance :*

Tarte au vert de blettes et saveur noix pour 6 personnes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐-6 spv violet☐ par part

- 120 g de farine
- 50 g de margarine allégée 60%
- 1 pincée de sel
- 50 ml d'eau froide
- 1 botte de blettes cardes 1 kg \*
- 2 oeufs moyens \*
- 150 g de crème 4%
- 120 g de cancoillotte saveur noix
- 20 g de poudre de noisettes
- sel poivre

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

*Détacher à l'aide d'un couteau ou de ciseaux de cuisine les feuilles vertes des blettes, les laver, les essorer et les cuire à l'étouffée dans une poêle antiadhésive pendant une quinzaine de minutes et à petit feu. Assaisonner : sel poivre. Laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 200°*

*Sortir la pâte, l'étaler et foncer un moule de 24 cm.*

*Saupoudrer le fond de poudre de noisettes et répartir dessus le vert des blettes.*

*Recouvrir de cancoillotte fluidifiée au bain-marie pendant quelques minutes.*

*Fouetter ensemble les œufs et la crème. Assaisonner.*

*Verser dans la tarte et enfourner 30 minutes.*

*Servir aussitôt bien chaud.*



*Les côtes de blettes serviront pour une autre recette. Je les ai cuites à la vapeur (cocotte-minute) pendant 2 minutes et une fois refroidies, je les ai congelées.*

*Avec une botte d'1 kg de blettes, j'ai obtenu après cuisson*

240 g de vert de blettes.

Cette tarte se congèle très bien.

Pour le repas du soir : potage butternut carotte à la faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 part de tarte au vert de blettes et saveur noix (7 sp vert □ -6 spl bleu□ -6 spv violet□) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% chèvre (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 7 spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**