

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