TARTE AUX BLETTES ET AUX AGRUMES

Mardi 25 Octobre 2016

Lointaine cousine de la fameuse tarte aux blettes de Nice :

Tarte aux blettes et aux agrumes : 6 parts et 5pp- 6 sp / 8 parts : 4pp- 5 sp

-les feuilles vertes d’une botte de blettes (350 g environs) *

-1 cuillerée à soupe de confiture allégée d’agrumes (orange citron clémentine)

-1 citron bio*

-50 g de raisins secs

-1 œuf*

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-2 cuillerées à soupe de canderel en poudre

-25 ml de pastis

-140 g de farine

-1 petit suisse à 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1/2 sachet de levure alsacienne

-1 pincée de sel

Préparer la pâte : mettre dans le bol du robot la farine, la levure, le sel ,le beurre coupé en petits dés et le petite suisse. Mixer et rajouter un peu d'eau pour obtenir une boule de pâte bien lisse .La laisser reposer minimum 1 heure au frais.

Mettre les raisins à gonfler dans le pastis

Prélever le zeste du citron

Bien laver les feuilles vertes des blettes, les essorer, les couper en lanières et les faire revenir dans une sauteuse avec le jus du citron et 1 c à s de sucralose pendant 15 minutes et à petit feu. Il ne faut plus qu'il reste pratiquement de liquide .Laisser refroidir

Préchauffer le four 180 °

Étaler la pâte et foncer un moule antiadhésif Couvrir le fond avec les feuilles de blettes

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser dans le restant de crème. Rajouter l’œuf, la deuxième c à s de sucralose , la confiture et fouetter pour obtenir une préparation bien fluide. Rajouter alors les raisins avec le pastis et le zeste du citron puis verser dans le moule.

Enfourner 30 minutes.

Sortir du four, démouler et servir tiède ou froid

J’ai pris un moule rectangulaire (40 cm de long 12 cm de large) au fond amovible bien pratique.

Quant au pastis, j’ai encore fait une infidélité à la recette niçoise, j’ai pris de l’anis distillé de Pontarlier.

J’avais de sérieux doutes sur ma recette et dès la première bouchée, j’ai trouvé cette tarte très bonne, mon mari aussi alors qu’il ne savait pas qu’il y avait des blettes …heureusement !

Pour le repas : carottes râpées + jus d’une orange (0pp- 0 sp)- 120 g de filet mignon + 1 c à c d’huile (6 pp- 4 sp) -120 g de salsifis dans un fond de veau (1pp- 1 sp) 1 part de tarte aux blettes et aux agrumes (5pp- 6 sp). Total : 12 pp- 11 sp.

Passez un bon mardi