TARTE AUX OIGNONS JAMBON

Vendredi 18 Août 2017

Ma fille m’a apporté des oignons de Toulouges : ils sont doux et légèrement sucrés ,très bien pour des tartes

Tarte aux oignons jambon : 6 parts et 6pp- 6 sp vert -5 spl bleu – 5 spv violet par part

-160 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

– 1 petit suisses 20 %

-30 g de beurre 41 %

-1 pincée de sel

-4 très gros oignons doux (Toulouges, Cévennes …)

-150 g de dés de jambon blanc*

-3 œufs moyens*

-200 g de crème à 4 %

-sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixer la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre en dés et mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer aux frais 1 heures

Pendant ce temps, émincer les oignons et les faire revenir à feu doux sur une feuille de cuisson jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les assaisonner et les laisser refroidir

Préchauffer le four 200 ¨

Sur une feuille de papier cuisson ou en silicone, étaler la pâte et foncer un moule standard. La piquer très légèrement et verser les oignons dedans ainsi que les dés de jambon

Battre les œufs avec la crème, saler, poivrer et verser sur la préparation précédente.

Enfourner et cuire 30 minutes

Servir aussitôt

Les parts restantes une fois bien refroidies se congèlent très bien

Bien sûr cette tarte peut se faire avec d'autres oignons

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte aux oignons jambon (6pp- 7 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g 0 % (1 pp- 2 sp). Total : 8pp- 10

sp

Très bon vendredi