

TARTE BACON , AIL DES OURS, PIGNONS DE PIN

Vendredi 12 mai 2023

Une tarte printanière assez gourmande :

***Tarte bacon, ail des ours, pignons de pin pour 6 personnes et
10 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet□ – 8 psp□ par part***

-120 g de farine : 13 sp vert bleu violet□□□ – 13 psp□

*-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet□□□ –
12 psp□*

*-150 g d'allumettes de bacon : 4 sp vert bleu violet □□□- 4
psp□*

-20 feuilles d'ail des ours : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

*-75 g de gruyère râpé allégé : 7 sp vert bleu violet□□□- 7
psp□*

-30 g de pignons de pin : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

-3 œufs moyens : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ –
0 psp□*

-200 g de crème 4% : 7 sp vert bleu violet – 8 psp□

-sel fin poivre blanc

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine bien froide coupée en petits morceaux et une pointe de sel. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule de 26 cm de diamètre.

Commencer par remplir le fond de tarte avec l'ail des ours préalablement lavé, épongé dans du papier absorbant et émincé avec des ciseaux en ôtant préalablement la nervure centrale.

Rajouter les allumettes de bacon, le gruyère râpé et les pignons de pin.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans la tarte.

Enfourner 35 à 40 minutes.

Servir aussitôt.



Si votre pâte brisée n'est pas assez souple, rajouter un peu

d'eau froide et mixer à nouveau.

Vous pouvez congeler cette tarte.

Pour le repas du soir : salade composée laitue, tomates cerises, betterave avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 part de tarte bacon ail des ours pignons de pin (10 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet□ – 8 psp□) – tiramisu mangue fruit de la passion (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ -2 spv violet□ – 2 psp□). Total : 14 sp vert □ – 12 spl bleu□ – 11 spv violet□ – 11 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés