

# TARTE BLETTES POULET AMANDES

Jeudi 12 Octobre 2017

Dans mon panier bio, encore un gros bouquet de jeunes blettes et dans mon frigo un restant de poulet rôti ...



Tarte poulet blettes amandes pour 6 personnes et 5pp- 6 sp par part

- 140 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 20 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure alsacienne

- 500 g de feuilles de blettes \*
- 300 g de restant de poulet rôti\*
- 20 g de poudre d'amandes
- 2 œufs moyens\*
- 200 ml de crème à 4 %
- sel poivre

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en petits morceaux .Mixer avec 50 ml d'eau (ou plus selon la pâte formée) jusqu'à l'obtention d'une boule lisse à laisser reposer au frais au moins 1 heure

Laver les feuilles de blettes, les sécher dans l'essoreuse à salade et les mettre dans une grande sauteuse sans MG .Les cuire à couvert et à feu moyen en remuant régulièrement .Les assaisonner, les laisser refroidir et surtout bien les égoutter

Mixer le poulet

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule standard





Tapisser le fond de la tarte avec la moitié de la poudre d'amandes puis avec les blettes bien essorées. Poser dessus le poulet mixé et saupoudrer avec le restant de poudre d'amandes.



Fouetter ensemble les œufs et la crème .Assaisonner et verser dans la tarte

Enfourner 35 minutes

Les parts de tarte se congèlent très bien

Je cuis les blettes comme des épinards, elles rendent tellement d'eau qu'il n'y a pas besoin de MG mais surtout essorez les bien une fois cuites pour que la pâte de votre tarte ne soit pas trempée

Pour le repas du soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte poulet blettes amandes (5pp- 6 sp) -1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 9 sp

Passez un excellent jeudi

Lilou3158 ( blog cuisine controlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés