

TARTE POIREAUX SAINT JACQUES AU SAFRAN

Vendredi 10 Février 2017

Noix de saint jacques poireaux : une alliance connue mais avec un plus : le safran



Tarte poireaux saint jacques au safran : 6 parts et 6pp- 7 sp
par part

-150 g de farine

-1 petit suisse à 20 %

-30 g de beurre à 41 %

- 1/2 sachet de levure alsacienne
- sel
- 200 g de noix de saint Jacques *
- 4 blancs de poireau *
- 100 g de crème à 12 %
- 100 g de crème à 4 %
- 2 œufs *
- 1 dose de safran
- sel poivre

Préparer la pâte ; mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en dés et mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais

Laver, couper les poireaux en rondelles et les cuire à l'étouffée sur une feuille de cuisson avec un fond d'eau pendant 15 minutes .Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un plan de travail en silicone, étaler la pâte et foncer un moule à tarte standard.

Déposer les poireaux et les noix de saint jacques coupées en lamelles.

Battre ensemble les crèmes et les œufs .Assaisonner : sel poivre safran et verser dans la tarte

Enfourner 30 minutes



Pour le repas du soir : salade de roquette poire parmesane + 1 c à c d'huile (2pp-2 sp) – 1 part de tartes poireaux saints jacques (6pp-7 sp) –flan maison (2pp-2 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Excellent vendredi