

TARTE POIREAUX SAUMON FUMÉ

Mardi 25 Mai 2021

Pour un repas du soir :

Tarte poireaux saumon fumé pour 6 personnes et 8 sp vert ☐ -6 spl bleu☐-6 spv violet☐ par part

-140 g de farine

-60 g de margarine 60%

-1 pincée de sel

-60 ml d'eau froide

-400 g de poireaux *

-120 g de saumon fumé *

-2 oeufs moyens *

-200 g de crème 4%

-2 cuillerées à soupe de régilait écrémé

-sel poivre blanc

Préparer la pâte à tarte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine coupée en petits dés, le sel et mixer en versant l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure.

Bien laver les poireaux, les couper en rondelles et les cuire à l'étouffée sur une feuille de cuisson et à petit feu pendant 15 minutes. Les assaisonner : sel poivre et les laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Étaler la pâte et foncer un moule de 26 cm.

Saupoudrer le fond de tarte de régilait puis mettre les rondelles de poireaux et par-dessus le saumon fumé coupé en lanières.

Fouetter les oeufs avec la crème, assaisonner légèrement et verser dans la tarte.

Enfourner 30 minutes chaleur tournante ,40 minutes pour une chaleur traditionnelle.

Servir aussitôt.



Ne salez pas trop, le saumon l'étant déjà.

Le régilait évite que la pâte ne soit pas trop trempée et ramollie par les poireaux surtout si vous employez des rondelles de poireaux surgelés

Cette tarte se congèle très bien.

Repas du soir : salade batavia tomate betterave œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) - tarte poireaux saumon fumé (8 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 12 sp vert □- 7 spl bleu □-7 spv violet□

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés