

TARTE RICOTTA TOMATES

Samedi 16 Juin 2018

Une tarte qui sent bon l'été :

Tarte ricotta tomates pour 6 personnes et 6pp-6 sp vert -6 spl
bleu – 4 spv violet par part

- 80 g de farine de sarrasin
- 40 g de farine de blé
- 60 g de beurre allégé 41 %
- 1 pincée de sel
- 150 g de ricotta
- 2 œufs moyens*
- une quinzaine de tomates cerises*
- 10 g de parmesan râpé
- sel poivre blanc
- ciboulette

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur les deux farines, la pincée de sel et le beurre froid coupé en petits morceaux. Mixer en rajoutant 50 ml d'eau ou plus si nécessaire pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Préchauffer le four 200 °

Sortir la pâte, la laisser 15 minutes à l'air libre puis l'étaler et foncer un moule antiadhésif

Fouetter ensemble la ricotta et les œufs. Rectifier l'assaisonnement et garnir le moule avec cette préparation.

Bien égaliser



Couper les tomates cerises en deux, les épépiner et les enfoncer légèrement dans la préparation précédente

Saupoudrer de ciboulette émincée et de parmesan râpé et enfourner 30 minutes



Servir aussitôt



Vous pouvez congeler et cette tarte est aussi très bonne froide

Coupée en petits rectangles ou carrés, vous pouvez la servir à l'apéritif

Pour le repas du soir : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – tarte ricotta tomates (6pp-6 sp vert -6spl bleu -4 spv violet) -pomme cannelle au four (0pp-0 sp).
Total : 7pp-7 sp vert -7 spl bleu-5 spv violet

Excellente journée à toutes et tous

Lilou 3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés