

# TARTE SANS PÂTE AU BACON ET AUX ÉPINARDS

*Vendredi 13 octobre 2023*

*Léger mais bien rassasiant :*

***Tarte sans pâte au bacon et aux épinards pour 6 personnes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐par part***

*-600 g d'épinards surgelés\* : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-150 g de tranches fines de bacon : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

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

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 4 psp☐*

*-200 g de crème à 4% : 8 sp vert bleu violet☐☐☐- 8 psp☐*

*-60 g de gruyère allégé : 6 sp vert bleu violet☐☐☐- 6 psp☐*

*-30 g d'amandes effilées : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐- 1 psp ☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Mettre 2 cuillerées à soupe d'eau dans une poêle antiadhésive et cuire les épinards surgelés. Les assaisonner : sel poivre. Bien les égoutter.*

*Détailler le bacon en lanières et le gruyère en tranches très fines.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer légèrement un moule en silicone de 26 cm de diamètre et le remplir d'épinards et de lanières de bacon et de tranches de gruyère.*

*Éparpiller les amandes effilées dessus.*



*Fouetter les œufs avec la crème et rajouter la farine tamisée jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse à assaisonner.*



*Poser le moule sur une plaque et verser la pâte dans le moule.*

*Enfourner 30 minutes.*

*A servir chaud mais aussi tiède ou froid.*





*A savoir que 300 g d'épinards surgelés correspondent à 100 g d'épinards frais.*

*L'indice glycémique de cette tarte est bas.*

*Vous pouvez remplacer la farine d'orge mondé par une farine complète ou une farine standard mais avec une farine T45 , l'indice glycémique sera plus élevé.*

*Cette tarte peut accompagner un pique – nique en la servant froide ou coupée en petites portions pour un apéritif dinatoire.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐) – 1 part de tarte sans pâte au bacon et aux épinards (6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – 1 saint moret léger (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – 1 poire (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1*

*psp*). Total : 10 sp vert □ – 9 spl bleu□ – 9 spv violet□ –  
9 psp□

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***