

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