

# TARTE SANS PÂTE OIGNONS RICOTTA

Jeudi 05 décembre 2024

*Parfait pour un diner :*

*Tarte sans pâte oignons ricotta pour 8 personnes et 4 sp vert  
– 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part*

- 8 oignons de taille moyenne\**
- 200 g de ricotta*
- 4 œufs moyens bio\**
- 60 g de farine petit épeautre ou standard*
- 5 g de levure chimique*
- 250 ml de lait demi écrémé*
- 1 cuillerée à café d'huile*
- sel fin poivre blanc*

*Peler les oignons et les émincer finement.*

*Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et faire cuire les oignons à petit feu (ils ne doivent pas roussir) et en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonner et laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Fouetter les œufs avec la farine et la levure.*

*Rajouter le lait et la ricotta toujours en fouettant pour obtenir une pâte fluide. Assaisonner.*

*Mettre les oignons dans un moule en silicone posé sur une plaque.*

*Verser la préparation œufs farine levure ricotta.*

*Enfourner 40 minutes, la pointe d'un couteau doit ressortir sèche.*



*En prenant des oignons de Roscoff ou de Toulouges par exemple, la tarte sera légèrement sucrée et douce au goût.*

*L'indice glycémique de cette tarte est moyen tirant plus vers le bas avec la farine de petit épeautre.*

*Pour 6 personnes, comptez 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp*

*Pour le repas : soupe de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 1 part de tarte sans pâte oignons ricotta (4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3*

psp) – quelques feuilles de sucrose avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 2 boudoirs (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 8 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Très bonne journée

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

**Tous droits réservés**