

TARTE SERRANO

Mardi 14 Novembre 2017

Quoi de plus simple pour un repas du soir ...

Tarte Serrano pour 6 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 160 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$ sachet de levure alsacienne
- 1 boîte d'asperges blanches*
- 80 g de jambon de Serrano
- 20 g de gruyère allégé râpé
- 10 g de poudre d'amandes
- 2 œufs moyens *
- 200 ml de crème à 4 %
- 2 cuillerées à café de maïzena
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le petit suisse, le beurre coupé en morceaux la levure, la pincée de sel et mixer avec 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180°

Sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer un moule standard

Saupoudrer le fond de poudre d'amandes et disposer les asperges bien égouttées en couronne.

Couper le jambon en lanières et l'éparpiller dessus

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant de crème et fouetter avec les œufs .Assaisonner sel poivre

Verser dans la tarte, saupoudrer de gruyère et enfourner 35 minutes



Cette tarte est aussi très bonne froide : je l'ai coupée en toutes petites parts et je l'ai servie à l'apéritif

A faire avec des asperges fraîches en saison.

Elle se congèle sans problème

Pour le repas du soir : salade composée champignons haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte Serrano (6pp- 7 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 10 sp

Passez un très bon mardi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés