

TARTE TRUITE FUMEE ARTICHAUTS

Vendredi 20 Juillet 2018

Chaque ou froide, cette tarte peut accompagner un repas, un pique-nique ou un apéritif

Tarte truite fumée artichauts : 6 parts et 6pp-5spl par part

- 140 g de farine
- 60 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel
- 50 à 75 ml d'eau froide
- 240 g de fonds d'artichauts*
- 150 g de truite fumée*
- 3 œufs moyens*
- 200 g de crème à 4 %
- 50 ml de lait écrémé
- ciboulette*
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, le beurre froid coupé en morceaux. En versant l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur du papier sulfurisé ou un tapis en silicone étaler la pâte et foncer un moule à tarte standard

Couper les cœurs d'artichauts en tranches et les poser sur la

pâte en alternant avec la truite fumée coupée en lanières

Fouetter ensemble les œufs, le lait et la crème. Assaisonner et verser dans la tarte

Saupoudrer de ciboulette ciselée et enfourner 30 minutes



A faire aussi avec du saumon fumé

J'ai pris des fonds d'artichauts en conserve mais je les ai trouvés un peu trop acides et durs. La prochaine fois, je mettrai des fonds d'artichauts surgelés plus sucrés, plus moelleux

Et puis je les ai coupés trop épais, je vous conseille des tranches plus fines

Les parts se congèlent sans problème

Pour le repas du soir : salade de sucrose +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – 1 part de tarte truite fumée artichauts (6pp-5spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp). Total :8pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés