TARTE AUX POIREAUX

Pour 6 parts | Préparation 30 min | Cuisson 40 min

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine (de préférence T65 ou T80)
- 50 g d'huile d'olive
- 70 à 80 g d'eau

Pour la garniture

- 800 g de poireaux frais (soit 600 g net)
- 20 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 200 g de fromage blanc demi-écrémé
- 70 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- Facultatif : 2 pincées de noix de muscade

Astuce

Vous pouvez préparer la pâte la veille et la conserver au réfrigérateur, bien emballée.

Les poireaux surgelés déjà émincés conviennent également.



Préparation de la recette

1. Pour la recette détaillée de la pâte, se référer à la recette « pâte brisée salée ». Mélangez la farine et l'huile d'olive. Ajoutez l'eau puis mélangez jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Formez une boule, filmez et laissez reposer au frais au moins 30 min.

2. Enlevez les racines et les feuilles vertes abîmées des poireaux. Coupez-les en 2 ou en 4 dans le sens de la longueur et émincez -les finement. Rincez -les.

3. Dans une casserole à fond épais, déposez les poireaux, couvrez et laissez cuire à feu doux environ 20 min. Mélangez régulièrement et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter qu'ils n'attachent. Les poireaux doivent être fondants. Egouttez-les dans une passoire.

4. Préchauffez le four à 180°C.

5. Dans une casserole, délayez la fécule de maïs dans le lait froid. Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une préparation homogène, sans grumeaux.

6. Placez la casserole sur feu doux et faites chauffer en mélangeant régulièrement au fouet, jusqu'à ce que la béchamel épaississe.

7. Dans la casserole de béchamel, ajoutez le fromage blanc, le sel, le poivre et la noix de muscade, mélangez bien. Incorporez les poireaux.

8. Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte de 26 à 28 cm de diamètre. Ajoutez la préparation de poireaux, parsemez de gruyère et enfournez pour 40 min.

Dégustation : Cette tarte se déguste chaude, en plat principal accompagnée par exemple, d'une salade de lentilles au déjeuner ou d'une salade verte au dîner.

Elle peut se préparer à l'avance et être réchauffée au four.

Variantes

Vous pouvez remplacer une partie des poireaux par des oignons rouges finement émincés. Ils apporteront une saveur légèrement plus douce et une jolie touche de couleur à la tarte.







Informations nutritionnelles

Une tarte complète et gourmande : les poireaux apportent fibres et micro-nutriments, la farine semi-complète fournit l'énergie, et l'association lait, fromage blanc et gruyère apporte protéines et calcium. L'huile d'olive complète le tout avec des graisses majoritairement insaturées. De quoi se faire plaisir tout en composant un repas nourrissant et équilibré.