



TARTE AUX POIREAUX



Pour 6 personnes | Préparation 30 mn | Cuisson 40 mn

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine
- 60 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 maïzena
- 200 ml lait 1/2 écrémé
- 200 g de fromage blanc 1/2 écrémé
- 60 g de gruyère râpé
- Sel et Poivre
- Facultatif : 2 pincées de noix de muscade



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

La pâte maison : (Cf recette « Pâte brisée salée » pour le détail des étapes). Réserver au frais.

Les poireaux : Enlever les racines et les feuilles vertes abîmées. Couper les poireaux en 2 ou en 4 dans le sens de la longueur et les émincer finement. Rincer soigneusement. Dans une casserole à fond épais, déposer les poireaux, couvrir pour éviter l'évaporation et laisser cuire à feu doux, environ 20 mn (cuisson à l'étuvée). Les poireaux doivent être fondants. Réserver dans une passoire.

Préchauffer le four à 180°C.

La sauce béchamel allégée : Dans une grande casserole, mettre la maïzena et ajouter le lait froid. Placer la casserole sur feu doux tout en remuant régulièrement avec le fouet quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.

La garniture : Dans la casserole, ajouter le fromage blanc, le sel, le poivre et la noix de muscade, mélanger bien. Incorporer les poireaux.

Astuce

Préparer la pâte la veille et la conserver au frais.
Possibilité d'utiliser des poireaux surgelés émincés.

Étaler la pâte et garnir un moule à tarte de 26 à 28 cm de diamètre.

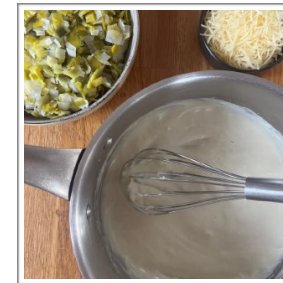
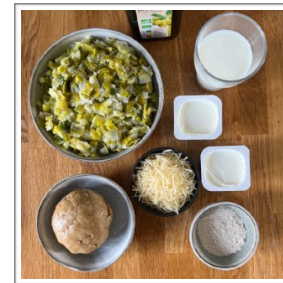
Ajouter la préparation de poireaux, parsemer de gruyère et enfourner pour 40 mn.

Dégustation : Cette tarte se déguste chaude, en plat principal accompagnée d'une salade de lentilles à midi 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 pour une touche de couleur.



Informations nutritionnelles

Tarte d'environ 1 200 g, soit 8 parts de 150 g ou 6 parts de 200 g.

Taille de la part à adapter selon l'appétit et le repas (au déjeuner ou au dîner)

	Pour 100 g	Pour 1 part de 160 g
Energie	151 kcal / 633 kJ	242 kcal / 1014 kJ
Protéines	5,7 g	9,1 g
Lipides	7,4 g	11,8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	2,0 g	3,2 g
Glucides	16 g	25,6 g
<i>dont sucres</i>	2,9 g	4,6 g
Fibres	1,9 g	3,1 g
Sel	0,4 g	0,6 g