

TARTE AUX POIREAUX AILLET ET GINGEMBRE

Compatible avec le régime végétarien, temps de préparation : 15', temps de cuisson : 35'

Valeurs nutritionnelles d'une part : 375 kcal / 15g protéines / 23g lipides / 25g glucides

VN tarte entière : 1500 kcal / 60g protéines / 93g lipides / 100g glucides

Ingrédients (pour une tarte = 4 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs
- 2 poireaux bio
- 1 bouquet d'aillet
- 1 cuillère à café de gingembre
- 50g de parmesan
- 10g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- piment d'Espelette moulu (facultatif)



Les étapes

Préchauffez le four à 180° (th 6).

Coupez les blancs de poireaux en rondelles fines.

Coupez les pousses d'aillet en petits morceaux.

Faites revenir le tout à la poêle dans le beurre.

Une fois les légumes ramollis, rajoutez une cuillère à café de gingembre moulu, remuez bien et laissez reposer.

Dans un bol, battre 3 œufs, ajoutez la crème fraîche, le parmesan, le piment d'Espelette (facultatif), le sel et le poivre.

Dans le plat à tarte, étalez la pâte puis déposer uniformément les poireaux et l'aillet en morceaux.

Verser ensuite le contenu du bol.

Cuire 35 minutes au four à 180° (th 6).

Bon appétit !

Source : https://www.marmiton.org/recettes/recette_tarte-au-poireau-aillet-et-gingembre_195273.aspx