

TARTE AUX POIREAUX



👤 4 🥄 15 min 🕒 20 min 📺 50 min

Pâte : 125 g de farine • 60 g de beurre ou de margarine • sel

*Garniture : 600 g de poireaux • 20 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja • 15 g de Maïzena
• sel, poivre rose*

① Mélangez la farine, une pincée de sel et la matière grasse, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau pour former le pâton. Laissez reposer 15 à 20 minutes avant d'étaler. ② Lavez et émincez les poireaux, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. ③ Délayez la Maïzena avec le lait froid, faites épaissir à feu doux, assaisonnez avec sel et poivre rose moulu. ④ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez la pâte sur un moule à tarte à revêtement antiadhésif de 24 cm de diamètre. Répartissez sur la pâte les poireaux cuits, puis la béchamel sans matière grasse. ⑤ Faites cuire pendant 25 à 35 minutes.

Notre suggestion : servez chaud avec une salade d'endives à la menthe. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des moules à tarte individuels.