

Tarte aux bettes et à la brousse

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson/repos : 55 min

Calories par portion : 282.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.287

Les ingrédients

- 2.0 u Oeuf
- 1.0 u Pate feuilletée
- 500.0 gr Bettes
- 200.0 gr Brousse de brebis
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 20.0 gr Gruyère rapé

Préparation des côtes de bettes

Séparer la partie verte de la partie blanche des bettes et bien les laver pour ôter la terre. Faire cuire les feuilles dans un peu d'eau pendant quelques minutes.

Faire cuire les blancs dans de l'eau abondante pendant 30 minutes au moins (plus ça cuit, meilleur c'est!).

Préparation de l'appareil

Mixer la partie blanche des bettes avec la brousse. Saler et poivrer et ajouter de la muscade, puis ajouter l'oeuf et les lardons dégraissés.

Etaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et faire des trous avec une fourchette. Etaler au fond la moitié des feuilles de bettes puis recouvrir avec la crème de bettes.

Finir en recouvrant le tout par le feuilles de bettes restantes et ajouter le fromage râpé.

Cuisson

Cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 50min.

Présentation

A proposer avec une salade de roquette