

Tarte aux poireaux et au curry

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 240.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.18

Les ingrédients

- 400.0 gr Poireau (blanc)
- 1.0 u Pâte brisée
- 3.0 u Oeuf
- 20.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cc Curry
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 210°C- Th7

Préparation des légumes

Laver les poireaux, ne conservez que la partie blanche. Découpez-les en tronçons de 1 cm de longueur. Passez les sous l'eau froide dans une passoire. Mettez-les à cuire à l'auto-cuiseur 5 minutes. Réservez les.

Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélangez de façon homogène: les oeufs, la crème fraîche, le curry. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Cuisson

Étalez la plaque sur le fond du plat à tarte (conservez le papier sulfurisé). Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

Répartir les blancs de poireaux sur la surface de la pâte et versez l'appareil sur l'ensemble des blancs de poireaux.

Enfournez pendant 25 minutes à 180°C-Th6.

Présentation

A servir à la sortie du four avec une salade d'endive au bleu et au noix.