

TARTE MÂCHE, CHAMPIGNONS & TOMATES SÉCHÉES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- Mâche 150g
- Beurre (doux ou 1/2 sel) 30g
- Champignons de Paris 150g
- 6 tomates séchées (= 80g)
- Fromage au choix : chèvre frais ou bleu 100g
- 3 œufs
- Yaourt à la grecque ou fromage blanc (ou crème fraîche) 150g
- Moutarde 2 càs
- Sel et poivre

Astuces :

- Remplacer la mâche par des épinards.
- Remplacer les tomates séchées par des olives.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 à 50 minutes
Pour 1 tarte de 4 à 6 personnes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Étaler la pâte brisée sur le plat à tarte, replier les bords et piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
3. Dans une poêle : faire chauffer le beurre sur feu moyen et faire revenir la mâche environ 10 minutes en remuant de temps en temps (elle va réduire).
4. Éplucher les champignons et les couper en fines lamelles.
5. Égoutter les tomates séchées et les couper en fines lamelles.
6. Dans un bol, préparer l'appareil : mélanger les œufs, le yaourt à la grecque (ou le fromage blanc ou la crème fraîche), la moutarde, le sel et le poivre.
7. Couper des petits cubes de fromage.
8. Sur le fond de tarte : déposer la mâche, les champignons, les tomates séchées et le fromage. Verser l'appareil par dessus.
9. Enfourner 30 à 40 minutes (selon les fours).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr