

TARTE POIVRONS MARINÉS, ARTICHAUTS & CHORIZO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâte brisée ou feuilletée
- 3 œufs
- Yaourt à la grecque (ou crème fraîche) 150g
- Moutarde 2 càs
- (Sel), poivre
- Poivrons marinés (bocaux) 200g à 300g égouttés
- Artichauts (bocaux) 100g égouttés
- Chorizo 10 à 20 tranches = 40g à 80g
- Facultatif : parmesan 3 càs

Astuces :

- Pour une version sans porc, remplacer le chorizo par du thon en conserve.
- La pâte brisée est moins grasse que la pâte feuilletée.
- Au Printemps et en Été, opter pour des poivrons frais.
- Remplacer les artichauts par des champignons en conserve.

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

1. Étaler la pâte dans le moule à tarte et piquer à l'aide d'une fourchette.
2. Préparer l'appareil : mélanger les œufs, la moutarde, (le sel), le poivre et le yaourt à la grecque (ou la crème fraîche).
3. Égoutter les poivrons marinés et les couper en fines lamelles.
4. Égoutter les artichauts et les couper en 2 ou les laisser entiers selon la taille.
5. Enlever la peau du chorizo et le couper en fines rondelles.
6. Parsemer le fond de tarte de poivrons, d'artichauts et de chorizo.
7. Verser l'appareil (facultatif : et le parmesan) sur toute la surface de la tarte.
8. Enfourner **40 à 50 minutes à 180°C** (le temps varie en fonction des fours).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr