

# TARTE JAMBON, CHAMPIGNONS & PETITS POIS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pâte brisée ou feuilletée
- Crème fraîche, fromage blanc, yaourt à la grecque ou fromage à tartiner 150g
- Moutarde 2 càs
- 3 œufs + poivre
- Allumettes de jambon ou bacon 200g
- Petits pois 150g cuits en conserve ou 100g surgelés
- 3 gros champignons de Paris = 150g
- Facultatif : fromage au choix (emmental, chèvre, mozzarella, comté) 70g

## Astuces :

- Pour une version sans porc, remplacer le jambon par du blanc de dinde ou de poulet.
- Ajouter des olives et/ou des tomates séchées.

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

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Préparer l'**appareil**. Dans un saladier : fouetter les œufs et la crème fraîche (ou fromage blanc ou yaourt à la grecque ou fromage à tartiner), la moutarde et le poivre.
3. Si les petits pois sont en conserve, les rincer sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel/sucre.
4. Éplucher les champignons et les couper en **fines lamelles**.
5. **Étaler** la pâte brisée ou feuilletée dans un plat à tarte et **piquer** le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
6. Déposer les allumettes de jambon/bacon, les champignons, les petits pois et verser l'appareil.
7. Facultatif : parsemer de **fromage**.
8. Enfourner pendant **50 minutes** environ jusqu'à ce que la tarte soit dorée (le temps de cuisson peut varier selon les fours).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)