



Sans lactose



PLAT PRINCIPAL

TARTE TATIN AUX POIREAUX

2 CS de sucre

80 g de lard en dés
600 g de poireaux, coupés en deux
dans la longueur,
puis en morceaux d'env. 5 cm
1 CS Zweifel Seasoning Provençale

1 pâte à tarte abaissée
(Ø env. 32 cm)

1. Recouvrir le fond de la plaque à tarte (Ø env. 30 cm) de papier cuisson découpé au diamètre exact, puis saupoudrer de sucre. Faire caraméliser pendant 5-8 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 degrés.

2. Sortir la plaque du four, répartir le lard et les morceaux de poireau sur le caramel, ajouter l'assaisonnement Zweifel Seasoning Provençale.

3. Piquer la pâte en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette et la déposer sur les légumes. Foncer la pâte entre les légumes et le bord de la plaque.

4. Cuisson: env. 25 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé.

5. Sortir la plaque du four, laisser reposer la tarte Tatin pendant 2 minutes et la retourner sur une assiette.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
403kcal, LIPIDES 21g, GLUCIDES 40g,
PROTÉINES 10g



USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES:

Une plaque à tarte de 30-32 cm
de diamètre



ENV. 30 MIN.



ENV. 25 MIN.



POUR 4 PERS.