

## Tarte allégée aux poireaux



Je commence le week-end en vous proposant une délicieuse tarte allégée qui m'a été inspiré de moi-même ^^.  
Quand je dis allégé c'est 100% allégé ! Que ce soit la garniture comme la pâte à tarte ! C'est une tarte vraiment légère, très agréable avec le bon goût de poireaux. Avec une salade verte, ça fait un très bon plat pour le soir.

**Pour environ 6 personnes**

### **Ingrédients:**

#### **Pour la pâte à tarte allégée:**

200g de farine

120g de crème fraîche allégée à 3% de MG

2 pincées de sel

2c. à soupe d'eau

#### **Pour la garniture:**

500g de poireaux

2 oeufs

200g de crème fraîche allégée à 3% de MG

1c. à café rase de persil

3 bonnes pincées de sel

Poivre

1 bonne pincée de noix de muscade

### **Préparation:**

#### **Préparez la pâte à tarte allégée:**

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, du bout des doigts et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et bien homogène.

Enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez-la reposer au moins 2H au réfrigérateur.

**Préparez la tarte:**

Faites cuire les poireaux coupés en rondelle dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 20min.

Dans un saladier, mélangez les crème fraîche, les oeufs, le persil, le sel et le poivre et enfin la noix de muscade, l'appareil doit bien homogène et lisse.

Mélangez-y les poireaux égouttés.

Préchauffez le four à 180°C (th.6-7).

Etalez la pâte à tarte sur un plan de travail fariné et foncez un moule à tarte, coupez la pâte qui dépasse du moule (s'il vous reste beaucoup de pâte vous pouvez la réétaler et à l'aide d'un emporte-pièce, découpez-en des formes pour pouvoir décorer votre tarte comme je l'ai fait moi-même). Faites cuire à blanc 10min.

Sortez la pâte du four, versez l'appareil aux poireaux sur celle-ci, décorez votre tarte avec les morceaux de pâte restant si vous le souhaitez et enfournez pour 25 à 30min

Servez aussitôt avec une salade verte.