



Tarte au blette et parmesan

Pour 4 personnes en plat principal

Ingrédients :

- 1 pâte brisé (250g farine, 80cl d'eau, 80cl d'huile d'olive)
 - 1 botte de blette (400g)
 - 25cl de crème soja ou crème fraîche liquide
 - 40g de parmesan en poudre

Préparation :

Faites une pâte brisée. Coupez les blettes en fines lamelles. Cuisez les dans un wok (ou poêle) avec un peu d'huile d'olive pendant 5-10 minutes (selon les goûts, croquant ou non). Ajoutez la crème au dernier moment, le parmesan, le sel et le poivre dans le wok pendant 1 minute. Répartissez le mélange dans le fond de tarte. Enfourez pendant 20 minutes à 220°C dans le four.

