



TOURTE REVISITÉE POIREAUX BACON

Tourte revisitée facile et rapide à préparer. Peut convenir à une alimentation végétarienne si les allumettes de bacon sont retirées.

 30 minutes 1 heure 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 300 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)
- 2 portions d'allumettes de bacon fumé Monoprix (200 g)
- 80 grammes de feta AOP
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 2 grammes de poivre noir, poudre
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante)
- 2° Peler et couper l'oignon en petits morceaux. Peler l'ail et le presser à l'aide d'un presse ail. Faire chauffer l'huile à feu vif dans un fait tout. Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter dans le fait tout l'ail et l'oignon et faire revenir à feu moyen 4-5 minutes en remuant régulièrement.
- 3° Emincer les poireaux et les ajouter dans le fait tout. Couvrir. Remuer de temps en temps.
- 4° Couper les champignons en lamelles. Lorsque le poireau commence à être tendre, ajouter les champignons ainsi que les allumettes de bacon. Ajouter une pincée de sel et de poivre. Remuer de temps en temps.
- 5° Pendant la cuisson, étaler la pâte feuilletée dans un moule à manquer et la piquer avec une fourchette. Couper la fêta en petit dés
- 6° Quand le mélange légumes-bacon est cuit, le verser sur la pâte feuilletée et le recouvrir ensuite de fêta.
- 7° Rabattre les bords de pâte sur le dessus (comme sur la photo)
- 8° Dorer la pâte à l'aide d'un jaune d'oeuf
- 9° Enfourner à 180°C, chaleur tournante, pendant 25-30 min. Bon appétit !!!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (348 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	416 kcal	21 %
PROTÉINES	6 g	21 g	41 %
GLUCIDES	10 g	33 g	13 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	13 g	67 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	332 mg	1155 mg	48 %