Hiver

Petite tarte aux salsifis, poulet et lardons*

Ingrédients pour 4 personnes :

Pâte brisée 1x
250 gr de salsifis (frais ou surgelés)
50 gr de beurre
100 gr de lardons
100 gr de filet de poulet
1 œuf
2 cuillère à soupe de crème épaisse
50 gr de fromage blanc
Ciboulette hachée 2 cuillères
Sel, poivre

Pour la béchamel :
¼ litre de lait
60 gr de roux blanc
Sel, poivre, muscade

Préparation :

- Garnir un moule à tarte beurré avec la pâte brisée
- La piquer avec une fourchette
- Faire revenir les lardons dans une poêle avec le poulet coupé en dés
- Réaliser la béchamel :
- Verser le lait bouillant sur le roux en fouettant, assaisonner et ramener doucement à ébullition.
- Mélanger la béchamel avec la crème, le fromage blanc, l'œuf et la ciboulette
- Rectifier l'assaisonnement
- Sauter les salsifis dans le beurre chaud, assaisonner, ajouter un filet de citron et laisser cuire doucement
- Disposer sur le fond de tarte les lardons, poulet et salsifis.
- Couvrir avec le mélange de béchamel
- Cuire au four durant 25 minutes à 210

Tip : Si vous utilisez des salsifis frais, employer des gants en plastique pour les éplucher et conservez les dans l'eau citronnée. Privilégiez les légumes bio.

sodexo

*Origo