

LA TOURTE DE BLETTES NIÇOISE (TOURTA DE BLÉA)

Recette sucrée : Mars 2019

Ingrédients

- 500 g de farine
- 150 g de beurre
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 bottes de blette (2x500 g)
- 2 pommes
- 50 g de raisins secs trempés dans du rhum
- 30 g de pignons de pin
- 1 œuf
- 20 g de parmesan



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciens

Pour 8 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 40 min

Préparation



- Mélanger la farine avec les œufs et le beurre fondu, rajouter le sachet de sucre vanillé ainsi qu'une pincée de sel.
- Faire 2 boules identiques et laisser reposer 30 min.
- Pour la farce, récupérer uniquement le vert des blettes, les couper à cru en lamelles d'1/2 cm, rajouter les raisins secs, les pignons de pin, l'œuf, le parmesan ainsi que la pincée de poivre.
- Préchauffer le four thermostat 7 (210°).
- Étaler la 1ère boule de pâte au fond du moule.
- Recouvrir la pâte avec la farce et étaler dessus les pommes coupées en fines lamelles.
- Abaisser la 2ème boule et recouvrir le dessus de la tourte en fonçant les bords.
- Piquer avec une fourchette le dessus et enfourner pendant 40min.
- A la sortie du four, laissez-la refroidir et saupoudrer de sucre glace.
- Cette tourte se mange froide et est encore meilleure le lendemain.

 Atouts
nutritionnels

Le parmesan et le poivre
renforcent la saveur sucrée.

Une tourte sucrée-salée
pouvant se déguster avant
ou après un repas.

L'intérêt de la blette dans ce
dessert est d'apporter une
touche de fraîcheur, de
légèreté en plus d'enrichir le
repas en fibres.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 225

Protides : 6 g

Glucides : 27 g

Lipides : 10,5 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 453

Protides : 12 g

Glucides : 54 g

Lipides : 21 g