+18 MAAND MOIS

Pour une famille de
4 personnes

Tarte au fromage de chèvre et légumes verts

1 pâte feuilletée

100g fromage de chèvre frais
2 CàS de yaourt aux amandes
2 poignées noix de cajou grillées
2 CàS de Mix provençal
1 CàS de thym
Le jus et le zeste d'1 citron
1 CàS de miel
2 gousses d'ail

1 botte d'asperges vertes pelées
2 mains de petits pois surgelés
1 CàS d'amandes concassées

- Placez la pâte feuilletée avec le papier sulfurisé dans un moule à tarte.
- Mélangez tous les ingrédients de la "garniture au fromage de chèvre" dans un mixeur et recouvrez-en la pâte feuilletée.
- Couvrez d'asperges vertes et de pois surgelés ou de tout autre légume vert que vous avez chez vous. Je rassemble les asperges pour pouvoir donner aux enfants des morceaux avec pas trop d'asperges et nous servir généreusement ... ;-)
- Saupoudrez d'amandes concassées et d'un peu d'huile d'olive.
- Enfourner à 180°C pendant 50 min (ou en version rapide : 15 à 20 min à 200°C).

Délicieux, frais et
prêt en un rien de temps !