

Tarte aux Poireaux

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des poireaux, riches en fibres et en eau pour une bonne hydratation.
- De l'échalote, qui renforce le système immunitaire et très bon antimicrobien.
- De l'aneth, aux vertus digestives et stimulantes de transit.

Pour 1 tarte

1 pâte Brisée
4 blancs de poireaux
2 échalotes
Moutarde
25cl de crème semi-épaisse
Aneth
Sel, poivre

- Épluchez vos échalotes et émincez-les finement.
- Dans un moule à tarte, déroulez votre pâte Brisée et tartinez là d'une fine couche de moutarde.
- Coupez vos blancs de poireaux en rondelles et disposez-les sur votre pâte.
- Couvrez de crème, salez, poivrez et parsemez d'aneth.
- Enfournez à four chaud (180°C) pour 35 minutes.



Les poireaux et l'aneth sont également très bons en cas de constipation, n'hésitez pas à faire cette recette si vous en souffrez.