

Tarte aux chou-fleur et jambon

Pour 6 personnes :

- 1 pâte brisée
- 500 g de chou-fleur
- 4 œufs
- 4 tranches de jambon cuit

Pour la béchamel diététique :

- 30 g de farine ou maizena
- 25 cl de lait
- 2 pincées de muscade
- sel, poivre et herbes aromatiques



- 1- Préchauffez le four à 180°C (Th 6)
- 2- Disposez la pâte dans le moule à tarte et réservez au réfrigérateur.
- 3- Lavez et découpez les choux fleur en petits bouquets puis plongez les dans l'eau bouillante salée pendant 20 min.
- 4- Egouttez les et commencez la préparation de la béchamel diététique :
Mélangez la fécule avec un peu de lait froid.
Faites chauffer le reste du lait dans une casserole.
Versez le mélange fécule/lait froid dans le lait chaud.
Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Ajoutez noix de muscade, sel, poivre.
- 5- Une fois la béchamel terminée, préparez la tarte:
- 6- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.
- 7- Dans un saladier, mettez les bouquets de chou-fleur et écrasez-les avec une fourchette.
- 8- Ajoutez les jaunes d'œufs, la béchamel puis le jambon détaillé en petits morceaux.
Salez et poivrez.
- 9- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.
- 10- Versez le tout sur le fond de tarte et enfournez pendant 40 min.

Anastasia BRAUD Diététicienne Nutritionniste Remplaçante
Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47
e-mail : perrine.diet@orange.fr
www.perrinediet.com