

[Flamiche aux poireaux](#)

La Cuisine des Anges

<https://cuisinedesanges.wordpress.com/>

Source :

Le Top 75 des recettes Weight Watchers

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes + 25 minutes

Température du four : 200 °C, soit thermostat 6/7

Nombre de pro points par part : 5 (* si vous suivez la recette à la ligne)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poireaux (j'utilise les verts dans mes [garnitures aromatiques](#), rien ne se perd !)

1 cuillère à café de margarine à 60% de matière grasse

1 pâte feuilletée à 20% ==> une pâte brisée prête à dérouler

2 œufs

2 cuillères à soupe de crème à 5% de matière grasse

1 pincée de muscade

30 grammes de gruyère allégé ==> "normal" en ce qui me concerne

sel et poivre

Préparation :

1) Nettoyer soigneusement les poireaux et coupez-les en rondelles très fines.

2) Faites fondre la margarine dans une sauteuse à revêtement antiadhésif et mettez les poireaux à étuver, à feu très doux et à couvert. Surveillez la cuisson et mélanger de temps en temps.

3) Salez, poivrez, ajoutez la muscade, mélanger et laissez tiédir, voire complètement refroidir avant de garnir la pâte.

4) Préchauffez le four. Foncez votre moule à tarte avec la pâte et garnissez-la avec les poireaux. Dans un bol, mélangez la crème et les œufs. Salez et poivrez légèrement. Déposez la liaison sur les poireaux à l'aide d'une cuillère à soupe pour bien la répartir. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour environ 30 minutes (à ajuster en fonction de la puissance de votre four)

Servir chaud ou tiède !

Petites Notes :

Préparez la fondue de poireaux à l'avance. Il vaut mieux garnir la pâte d'une préparation froide que chaude ou même tiède qui la fera "fondre" et qui commencera à cuire les œufs de la liaison ! On prend son temps ! :)

J'ai laissé un peu de vert car mes poireaux étaient fins et très tendres. Ca donne un peu de couleur à la tarte. Mais en cas de poireaux moins jeunes, évitez de laisser les verts qui sont durs et n'apportent rien à la flamiche.

Pensez à sortir la pâte environ 30 minutes avant de la dérouler pour éviter de la casser. N'utilisez pas le papier sulfurisé d'origine. Personnellement, je préfère cuire mes tartes sans mettre de papier dans mes moules.

J'aime les bords de tarte bien nets ! ^^ avec les chutes de pâtes, j'ai confectionné quelques [fleurons](#) à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile et j'en ai décoré ma tarte.

Je vous souhaite une belle journée douce, sereine et gourmande :)