

Tarte aux poireaux et thon pâte sarrasin



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 galettes fines de sarrasin
- 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 250 g de poireaux émincés finement et cuits à la vapeur
- 150 g de thon en boîte égoutté
- 1 poignée de persil
- 1 cuillère à soupe d'algues émiettées
- 1 pincée de noix de muscade
- 150 ml de crème fraîche liquide ou de crème fraîche de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

La pâte de cette « tarte » adaptée à la région Bretagne est constituée de 3 galettes 100 % sarrasin ! Celles-ci sont superposées dans le fond d'un moule à tarte préalablement huilé, ou garni de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. On veillera à étaler un peu d'huile d'olive au pinceau entre chaque galette pour qu'elles adhèrent bien entre elles.

- ① Mixer tous les ingrédients sauf le thon et les poireaux.
- ② Ajouter le thon émietté et les poireaux émincés et cuits. Rectifier l'assaisonnement.
- ③ Huiler le fond de la tarte ou le garnir de papier sulfurisé. Déposer 3 galettes fines de sarrasin en veillant à déposer un peu d'huile au pinceau entre chaque galette pour qu'elles adhèrent bien entre elles.
- ④ Verser la préparation dans le fond de la tarte.
- ⑤ Cuire environ 25 à 30 minutes à four chaud (Th 6 soit 180°C).
- ⑥ Servir avec une salade verte.



Tarte aux poireaux et thon pâte sarrasin

1^{ère}

La Bretagne est la première région française en terme de surfaces consacrées à la production légumière Bio (1er département français : le Finistère).

Source : Observatoire Régional de la Production Biologique, FRAB, 2006

Manger Bio en restauration collective, c'est possible !

Vous vous intéressez au développement des repas Bio en restauration collective. Vous êtes gestionnaire, cuisinier, directeur d'établissement scolaire, enseignant, élu, parent d'élève, ... Recevez tous les trimestres la lettre d'information dédiée à la restauration collective en Bretagne, intitulée "Il fait Bio dans mon assiette".

Abonnement gratuit sur simple demande pour un envoi par mail



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

Le sarrasin est une céréale très intéressante car elle contient les 8 acides aminés essentiels, dont la lysine (rôle important dans la croissance). C'est également la plus riche en magnésium et en calcium. Elle contient également une bonne teneur en phosphore, fer et fluor, ainsi que les principales vitamines B et la vitamine P.