

TARTELETTES ENDIVES ET MIEL

Durée de préparation: 30 minutes

Durée de cuisson: 20 minutes

Type: Entrée

Ingrédients:

Pour 5 tartelettes

- 3 endives
- 2 petits suisses blancs nature
- 2 càs de miel
- 2 càs de parmesan à râper (environ 20 g)
- 2 oeufs
- 100 g de crème liquid
- sel, poivre, beurre, huile d'olive

pâte :

- 50 g de farine complète
- 50 g de farine blanche T5
- 25 g de flocons d'avoine • 50 g de beurre mou
- 1 suisse blanc
- 1 pincée de sel

Descriptif:

Faire la pâte :

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot mélangeur et laisser pétrir jusqu'à obtenir une pâte compacte. Mettre en boule, filmer et réserver au frais 1h.

Préparer les endives : ôter la base, et creuser un cône afin d'éliminer la partie dure. Couper les endives en morceaux. Les faire revenir dans une noix de beurre et un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Ajouter le miel, un peu de sel et de poivre et laisser cuire encore 10 minutes en remuant. Laisser refroidir.

Allumer le four th6, 180°C.

Préparer la garniture :

Mélanger dans un saladier, les oeufs, la crème, les petits suisses, le parmesan, un peu de sel et de poivre et enfin les endives refroidies.

Monter les tartelettes : Etaler la pâte au rouleau, et enfoncer les moules. Verser la préparation aux endives dessus et enfourner pour 30 minutes. Déguster tiède ou froid.

