

Tarte aux courgettes et à la feta



Pour 8 personnes

7 points par pers

Ingrédients:

- 3 courgettes
- 100 gr de feta au naturel
- 1 pâte brisée (200 gr)
- 30 gr de parmesan
- 3 œufs
- 1 blanc d'œuf
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 100 ml de crème liquide à 12 % de mg
- 1 cc d'huile
- sel, poivre
- cumin

La recette

- Laver et couper les courgettes en demi rondelles. Mettre l'huile dans une sauteuse, l'étaler à l'aide d'un pinceau en silicone et faire revenir les courgettes pendant 10 à 12 minutes, elles doivent être tendres. Saler, poivrer.
- Préchauffer votre four à 180°.
- Disposer la pâte dans un moule à tarte (en silicone pour moi) et badigeonner la du blanc d'œuf.
- Déposer alors les courgettes cuites sur le fond de tarte et la feta émiettée.
- Battre les œufs en omelette dans un saladier, incorporer le lait et la crème puis le parmesan râpé.
- Mélanger le tout. Ajouter le sel, le poivre et le cumin (une pincée).
- Versez cette préparation dans votre moule puis enfourner pour 40 minutes.