RECETTE DE LA TARTE LARDONS OIGNONS POTIRON 🎃



Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps

INGRÉDIENTS:

- 550 GR de potiron cuit et égoutté
- 200 GR de lardons
- 3 oignons
- 1 pâte brisée
- sel, poivre, épices de votre convenance

DEROULE :

- Faire cuire à blanc la pâte brisée (on pose sur la pâte une feuille de papier sulfurisé avec dessus des légumes secs pour que la pâte ne gonfle pas dans le four) pendant 15 minutes environ à 180 °
- Dans une poêle, faire cuire les lardons avec les oignons
- Ajoutez le potiron cru en petits morceaux
- Faire cuire à feu doux 30 minutes , surveillez la cuisson
- ajoutez ce mélange sur la pâte cuite et mettre au four 15 minutes à 180°