



DÉFI ALIMENTATION



TARTE TATIN D'ENDIVES, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



20' préparation et 40' cuisson



Coût* : 5 €
soit 0,62 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 endives
- 50 g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 1 bûche de chèvre
- 1 c-à-s de sucre
- 1 c-à-s de miel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'endive est reminéralisante et peu calorique



LA PRÉPARATION

Effeuiler les endives et les **faire braiser** à feu moyen pendant 15 min dans une poêle avec 25g de beurre. Dans un plat à tarte, **éta**ler les 25g de beurre fondu restants et **saupoud**rer de sucre. **Dis**poser les feuilles d'endives en rosace sur le beurre, puis **dé**couper le chèvre en rondelles et les **dis**poser sur les endives. **Rec**ouvrir le tout généreusement avec du miel, puis **pos**er la pâte feuilletée sur la préparation. Bien faire rentrer la pâte dans le moule, de façon à entourer les endives. **Cu**ire à four chaud (200°C) pendant 20 min. **Ret**ourner la tarte pour la démouler, et servir chaud!

LES VARIANTES

Pour augmenter l'apport calorique, ajouter **des noix** ou un appareil œufs et crème. Vous pouvez également remplacer la pâte feuilletée toute prête par une pâte brisée maison.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte