

Tarte aux asperges et lamelles de jambon



Ingrédients (4 personnes)

500g asperges vertes
500g d'asperges blanches
2 litres d'eau
1.5 c. à c. de sel
0.5 c. à c. de sucre
1 c. à c. de beurre
1 pâtes feuilletée (environ 32 cm de diamètre)
4 c. à s. de gruyère râpé
4 tranches de jambon
2.5 dl de demi crème
3 oeufs
1 pincée de sel et poivre

Préparation et cuisson: 20min

- Préchauffer le four à 220°C.
- Peler les asperges blanches et peler le tiers inférieur des asperges vertes.
- Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les asperges avec le sel, le sucre et le beurre. Porter à ébullition.
- Éloigner la casserole du feu, laisser reposer 15 min à couvert. Retirer les asperges.
- Dérouler la pâte, la déposer dans le moule avec le papier cuisson.
- Piquer le fond à la fourchette.
- Répartir le gruyère râpé sur le fond de pâte.
- Couper le jambon en lanières,

répartir dessus.

- Disposer les asperges dessus.
- Mélanger la crème et les œufs. Assaisonner. Verser sur les asperges.
- Cuire env. 30 minutes

*Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète:
144 g de glucides pour la recette totale
Soit 36 g de glucides par personne*