TARTE AUX POIREAUX ET GRUYERE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 2 gros poireaux
- 1 pâte brisée allégée « fait-maison » (moins grasse que celle dans le commerce)
- 40 g de beurre allégé
- 40 g de farine
- 1/4 l de lait écrémé
- 60 g de gruyère allégé
- 1 pointe de muscade
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th.7)
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfournez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ.
3. Faites bouillir un grand volume d'eau.
4. Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement.
6. Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel.
7. Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste

de gruyère. Enfournez 20 min. Surveillez la cuisson.