



Que servirez-vous pendant la saison festive ? Suivez ces conseils de "I Love Fruit & Veg from Europe"

Ajoutez des fruits dans cette délicieuse recette légère : tarte salée au fromage et aux poires.

Rendez vos repas festifs savoureux et sains avec "I Love Fruit & Veg from Europe", le programme international qui promeut l'achat et la consommation consciente de fruits et légumes européens de qualité en France et à l'étranger, y compris dans leurs versions biologiques et AOP/IGP, pour une alimentation plus saine, plus sûre et plus durable. Le projet est soutenu par les organisations de producteurs italiens Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti, et cofinancé par la Commission européenne.

En plus des plats traditionnels, nous vous suggérons des apéritifs, des tartes, des salades et des desserts débordant de fruits et légumes. **Les fruits** concluent traditionnellement un dîner, mais ils peuvent également être servis en accompagnement : nous vous suggérons ici des poires, mais les agrumes fonctionnent aussi très bien dans les salades. **Les légumes** peuvent être crus, cuits, frits ou rôtis : la maison sera remplie des parfums de fenouil, brocoli, chou-fleur, endive, citrouille et épinards. **Essayez cette recette surprenante – une tarte salée au fromage et aux poires** faite avec de la pâte brisée, garantie de ravir vos invités.

Tarte Salée au Fromage et aux Poires

(Pour huit personnes)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Repos : une heure

Ingrédients

Pour la pâte brisée :

- 350g de farine italienne type 1 (semi-complète)
- 100g de vin blanc sec
- 100g d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- 1 brin de romarin frais

Pour la garniture :

- 5 poires Coscia moyennes/petites
- 200g de fromage bleu fort coupé en morceaux
- Romarin frais



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Commencez par préparer la pâte brisée. Mettez la farine, le vin blanc, l'huile d'olive extra vierge, une pincée de sel et les aiguilles de romarin hachées dans un bol. Pétrissez pour former une pâte lisse et ferme, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer une heure au réfrigérateur. Ensuite, étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 0,5 cm et placez-la dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre tapissé de papier sulfurisé. Piquez le fond de la pâte avec une fourchette et répartissez le fromage. Gardez quelques petits morceaux pour plus tard. Coupez les poires en tranches uniformes et disposez-les sur la tarte. Faites cuire à 200°C pendant 35 minutes. Une fois cuite, laissez reposer cinq minutes, puis parsemez les cubes restants de fromage qui fondront à la surface, créant un effet encore plus attrayant. Servez encore chaud, garni de quelques aiguilles de romarin.

Joyeux Noël et Bonne Année.

Suivez-nous sur :

web site: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

FB: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeFrance/>

IG: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.fr/>

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UC_HDeud3L3lXn6e7HAJHpBw

Contact Média : press@mbconsultingsrl.com