

Tourte pommes de terre, poulet, champignons et ail des ours

plaisir à savourer de temps en temps

Cette tourte peut se préparer avec une pâte brisée à l'huile végétale ou au beurre ou avec une pâte feuilletée maison ou toute prête. Dans ce cas lisez bien l'étiquette une pâte feuilletée contient du beurre, de la farine, de l'eau et du sel...

Ingrédients pour 1 personne

Pour la pâte brisée à l'huile végétale ici j'ai choisi de la farine d'épeautre

- 120g de farine d'épeautre,
- 30 cl huile végétal au choix
- 1 pincée de sel
- 5cl eau (50ml)
- Option : 1 cuillère à café rase d'épices au choix : thym, estragon, ail des ours...

Pour la garniture

- 1 escalope de poulet
- 1 grosse pomme de terre ou deux petites
- 50g de champignon de paris
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café d'ail des ours
- un peu de lait pour la dorure

Préparation 35 minutes / Repos 30 minutes / Cuisson 30-45 minutes

Préparer la pâte brisée

- Verser la farine dans le saladier
- Ajouter l'huile et les épices si vous le souhaitez
- Mélanger avec vos mains, pour obtenir une consistance sableuse
- Ajouter l'eau au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une boule homogène
- Si vous avez mis trop d'eau, n'hésitez pas remettre un peu de farine
- Mettre la pâte 15 à 30 min au frigidaire, elle sera plus facile à travailler

Préparer la garniture

- Éplucher la pomme de terre, la couper en lamelle de taille moyenne
- Faire cuire les lamelles de pomme de terre à l'eau en démarrant à froid. Lorsque l'eau frémit compter 10 minutes. Elles doivent être encore fermes.
- Laver et couper en lamelles les champignons
- Couper le poulet en dés
- Dans un saladier verser la crème fraîche y ajouter les champignons, le poulet, et l'ail des ours
- Bien mélanger
- Lorsque les pommes de terre sont cuites
- , les égoutter et les rincer

Monter la tourte

- Couper la boule de pâte en deux pour obtenir deux pâtons de même poids
- Recouvrir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisée
- Étaler la première boule en cercle sur la plaque de cuisson
- Disposer en cercle les rondelles de pommes de terre pour recouvrir la pâte, attention démarrer à un centimètre du bord pour ensuite pouvoir sceller la tourte
- Ajouter sur les patates le mélange poulet, champignon, crème
- Recouvrir avec le reste de pommes de terre
- Sur un plan de travail légèrement fariner, étaler en cercle la deuxième de boule de pâte
- Recouvrir la tourte avec le second cercle de pâte
- Sceller bien les bords en appuyant bien, vous pouvez pincer les pâtes en entre vos doigts
- Percer le centre de la pâte afin de laisser s'échapper la vapeur pendant la cuisson

- Badigeonner la tourte de lait pour qu'elle dore
- Parsemer d'ail des ours le dessus de la tourte
- Cuire 30 à 45 minutes

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner cette tourte d'une salade verte.

Cette tourte apporte une bonne partie de vos apports en énergies et en protéines, prévoyez un repas sans protéines animales et pas trop copieux pour votre déjeuner ou dîner.

Diétôdélices