


# Tarte à la polenta et à la viande hachée



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g** viande hachée de porc suisse
- 200 g** viande hachée de bœuf suisse
- 6 dl** bouillon de légumes
- 150 g** polenta fine
- 25 g** sbrinz râpé
- 4** œufs
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 dl** lait
- 1 bocal** demi-crème acidulée
- 130 g** gruyère ou fromage de montagne râpé
- muscade
- 2** oignons rouges
- 1 cs** huile de colza HOLL
- 300 g** épinards surgelés, décongelés

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 684** kcal
- 46 g** de protéines
- 36 g** de glucides
- 39 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

## Conseil

Le chou palmier, le chou plume ou le chou vert sont de délicieuses alternatives aux épinards. Il est indispensable de les blanchir 5-6 minutes dans de l'eau salée avant de les utiliser.

## Préparation

- 1** Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajouter la polenta en remuant, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler 10 minutes à feu doux.
- 2** Entre-temps, tapisser le fond d'un moule à tarte de 24 cm de diamètre de papier sulfurisé.
- 3** Retirer la polenta du feu et y incorporer le sbrinz et un quart des œufs. Saler et poivrer. Étaler la masse sur la plaque préparée et faire remonter les bords.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Bien mélanger le reste des œufs avec le lait, la demi-crème et le fromage et assaisonner généreusement avec du sel, du poivre et de la muscade. Réserver. Peler et hacher les oignons.
- 5 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir la viande hachée. Ajouter les oignons et faire revenir 1 minute. Répartir la viande hachée sur le fond de polenta.
- 6 Bien essorer les épinards, les hacher grossièrement et les répartir aussi sur le fond de polenta. Répartir la masse d'œufs et de fromage par-dessus.
- 7 Faire cuire la tarte à la polenta et à la viande hachée sur la grille inférieure du four à chaleur tournante préchauffé à 180° C (chaleur supérieure/inférieure à 200° C) pendant env. 35 minutes.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.