Tarte à la polenta et à la viande hachée

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.