


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, 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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.