

Tarte crémeuse aux carottes râpées d'après WW

Source WW et blog « Les Carnets de Marie » <http://sbmarie.over-blog.com>

Ingrédients (pour 4 pers, 4pts/pers)

150 g. de pâte à pain du boulanger

300 g. de carottes râpées

5 cl d'eau

1 oignon

8 cc de margarine allégée

1 orange non traitée

2 oeufs entiers + 2 jaunes

10 cl de crème fraîche allégée

1 cc de sucre en poudre (facultatif)

1 bouquet de persil

Sel et poivre

Etaler la pâte et la mettre dans un moule à tarte antiadhésif. Piquer le fond à la fourchette
Préchauffer le four th 5/6 (180° C)

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer la margarine et y faire revenir les carottes râpées.

Ajouter l'eau et laisser cuire 10 minutes en tournant de temps en temps.

Râper le zeste sur une moitié de l'orange et le réserver. Presser l'orange pour obtenir environ 10 cl de jus. Prélever l'écorce restante et la détailler en filaments.

Dans une terrine, battre les oeufs entiers + les jaunes avec le jus d'orange, la crème fraîche et le sucre en poudre. Saler et poivrer.

Ajouter le zeste râpé et le persil.

Déposer les carottes sur le fond de tarte.

Napper de la sauce au jus d'orange et cuire au four 30 à 40 mn.

Décorer avec les filaments de zeste d'orange au moment de servir.