

FLAMMEKUECHE (TARTE FLAMBÉE À LA CRÈME FRAÎCHE, LARDONS & OIGNONS)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Une pâte à pizza maison (**recette sur le blog**) ou industrielle
- Lardons 200g
- 2 oignons = 200g
- Crème fraîche entière épaisse 150g
- Fromage blanc ou yaourt à la grecque 150g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Poivre
- Facultatif : persil

Astuces :

- Remplacer les lardons par des allumettes de jambon ou de bacon.
- Réaliser cette recette avec une base 100% crème fraîche.
- Pour les gourmands, ajouter du fromage.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Préparer la **pâte à pizza maison** (ou opter pour une pâte industrielle). Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Éplucher** les oignons, les couper en **fines rondelles** et séparer les rondelles. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser l'huile et les faire revenir environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
3. **Ciseler finement** le persil.
4. Dans un **bol** : **mélanger** la crème fraîche, le fromage blanc ou le yaourt à la grecque et le poivre.
5. Sur une grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé : **étaler** la pâte à pizza et **replier les bords**.
6. **Étaler** le mélange crème fraîche/fromage blanc sur toute la surface.
7. **Parsemer** d'oignons cuits et de **lardons crus** sur toute la surface (ils vont cuire dans le four).
8. Enfourner environ **35 minutes** jusqu'à ce que la flammekueche soit dorée (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
9. **Parsemer** de persil 🌿 et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr