

TARTE À L'OIGNON ET AUX NOUILLES

PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 40 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/4 de la recette)

Équivalences rénales :

2 éq. féculent + 2 éq. protéine +
1 éq. légume

Calories **313 kcal**

Protéines **17 g**

Glucides **28 g**

Fibres **2 g**

Lipides **15 g**

Gras saturés **7 g**

Cholestérol **225 mg**

Sodium **313 mg**

Potassium **360 mg**

Phosphore **227 mg**

INGRÉDIENTS

2 1/2 tasses d'oignons en lamelles

2 c. à soupe de margarine sans sel

**2 tasses de nouilles aux œufs fines,
non cuites (de préférence pâtes
aux blancs d'œufs)**

**1/2 lb (225 g) de fromage à
la crème léger, en cubes**

6 œufs

2 blancs d'œufs

Poivre noir fraîchement moulu

1/4 tasse de parmesan râpé

**3/4 tasse de boisson de riz non sucrée,
non enrichie**

1/4 tasse de persil haché

3 c. à soupe de chapelure

2 c. à soupe de persil haché, pour garnir



SUGGESTION

Préparez cette tarte d'avance
et faites-la réchauffer par portions.

Accompagner d'une salade de roquette fraîche.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350°F (four traditionnel).
- 2 Dans une grande poêle à frire, faire dorer les oignons dans la margarine à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient très tendres (15 à 20 minutes), en remuant fréquemment.
- 3 Porter environ 6 tasses (1,5 litres) d'eau à ébullition et y faire cuire les nouilles suivant les instructions du fabricant.
- 4 Préparer le mélange de nouilles comme suit: égoutter les nouilles et les incorporer aux oignons cuits. Ajouter le fromage à la crème et bien mélanger pour enrober les nouilles. Assaisonner de poivre noir, au goût. Ajouter le parmesan.
- 5 Préparer le mélange d'œufs comme suit: fouetter les œufs et les blancs d'œufs dans un bol de grandeur moyenne. Ajouter la boisson de riz et le persil.
- 6 Graisser un moule à quiche de 10 po. X 2 po. de diamètre et le saupoudrer de chapelure.
- 7 Étendre le mélange de nouilles uniformément dans le moule. Recouvrir du mélange d'œufs et garnir de persil.
- 8 Déposer le plat au centre du four préchauffé et cuire pendant 40 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré et ferme.
- 9 Retirer du four et laisser tiédir durant 10 minutes avant de découper.

Remarque:

La tarte se conserve de 3 à 4 jours au frigo, enveloppée dans du papier d'aluminium.