

Tarte au cheeseburger

- La meilleure recette de tarte au cheeseburger (Super facile à faire!)



PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
30 MIN

TEMPS TOTAL
45 MIN

PORTIONS
8

CALORIES
238

Ingrédients :

- 1 lb de bœuf haché
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/3 de tasse (85 ml) de farine de noix de coco
- 3 cuillères à soupe de farine d'amande
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 tasse (250 ml) de lait d'amandes
- 4 gros œufs
- 1 tasse et demie (375 ml) de fromage cheddar râpé
- 1 tomate (optionnel)

Préparation :

1. Dans une casserole, faire revenir le bœuf et les oignons jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Environ 8 à 10 minutes.
2. Étendre le mélange dans le fond d'un moule à tarte et saupoudrer de sel.
3. Dans un bol, mélanger la farine de noix de coco, la farine d'amande, la poudre à pâte, le lait d'amandes et les œufs.
4. Verser par-dessus la viande.
5. Garnir d'une tasse de fromage.
6. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
7. Faire cuire pendant 25 minutes.
8. Garnir de tomates (optionnel) et du restant de fromage.
9. Faire cuire un dernier 5 minutes.

10. Se congèle.

“

*C'est un savant mélange situé quelque part entre la quiche, la tarte et le pâté à la viande!
C'est vraiment délicieux et adapté à la diète cétogène :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)