Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

TARTE RUSTIQUE

15 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 pâte brisée
- 30g de feta AOP
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 sachet de mozzarella
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne
- 1 poignée d'amande (avec peau) (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver les courgettes.
2° Avec un économe faire des lamelles avec les courgettes puis les faire revenir dans la poêle avec 2 CàS d'huile d'olive. Quand les courgettes sont translucides, les retirer du feu et réserver.
3° Sur le fond de la tarte déposer de la moutarde à l'ancienne.
4° Mettre au centre les courgettes égouttées et refroidies
5° Tout autour des courgettes déposer la mozzarella en lamelle. Replier les bords par dessus la mozzarella.
6° Emietter la fêta dessus et déposer la poignée d'amandes concassées.
7° Mettre une cuillère d'huile d'olive
8° Enfourner 45min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	423 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	9 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	10 g	31 g	44 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	161 mg	511 mg	21 %