



TARTE LÉGÈRE MAIS GOURMANDE AUX BROCOLIS

Une tarte légère mais gourmande avec option d'ajouter des noisettes torréfiées Entre 4 à 6 personnes en fonction de l'accompagnement.

 30 minutes 1 heure et 30 minutes 4 Quarts

INGRÉDIENTS

- 1 portion de yaourt grec Monoprix (100 g)
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 50 grammes de lait écrémé, UHT
- 1 portion de pâte à tarte (6pers) (230 g)
- 1 portion de pâte à tarte (6pers) (230 g)
- 1 portion grande de brocoli, cuit à la vapeur (280 g)
- 50 grammes de feta AOP
- 30 grammes de lin, graine
- 3 Cuillères à soupe de graines de Courge BIO (Amoseeds) (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° étaler la pâte et saupoudrer de graines de lin
- 2° Rajouter les brocolis préalablement cuits à la vapeur et refroidis
- 3° verser la préparation : yaourt grec, oeuf, sel, poivre et les graines
- 4° saupoudrer de fêta
- 5° Enfourner à 180°C durant 45min
- 6° Laisser refroidir avant de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR UN QUART (265 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	668 kcal	33 %
PROTÉINES	8 g	22 g	44 %
GLUCIDES	22 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	16 g	41 g	59 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	23 g	115 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	171 mg	454 mg	19 %