



TARTE AU THON

Ingrédients pour 4 personnes : - 1 pâte brisée - 400 g de thon (en boîte) - 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne - 3 oeufs - 20 cl de crème liquide - 60 g de gruyère - Sel et Poivre - crudités pour accompagner

 10 minutes 40 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/4 unité moyenne de pâte brisée, crue (58 g)
- 100 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 10 grammes de gruyère
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 2 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (8 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé (sauf si vous le faites avec une pâte du commerce où il y a déjà du papier).
2. Piquez la pâte avec une fourchette et étalez de la moutarde sur le fond de la tarte.
3. Ouvrez les deux boîtes de thon et videz-les de leurs jus. Émiettez le thon et recouvrez d'une couche de moutarde.
4. Dans un saladier, cassez les trois œufs entiers, battez-les et ajoutez 40 cl de crème, salez et poivrez.
5. Versez le mélange œuf/crème sur le thon en recouvrant bien. Saupoudrez de gruyère râpé.
6. Faites cuire la tarte à four chaud de 180°C pendant 30 minutes.
7. Servez cette tarte bien chaude accompagnée de crudités de votre choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (357 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	569 kcal	28 %
PROTÉINES	12 g	42 g	85 %
GLUCIDES	8 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	76 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	326 mg	1165 mg	49 %