Justine
Diététicien · 629505150

TARTE POIREAUX ET PARMESAN

15 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)
- 500 grammes de poireau, cru
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1º • Préchauffez le four à 180°C.
2º Équeutez et fendez les poireaux en hauteur, lavez-les à grande eau.
3º Étalez la pâte dans un plat à tarte, posez les poireaux au fond, recouvrez de parmesan, de crème et d'huile d'olive.
4º Salez, poivrez et enfournez 40 min. Dégustez la tarte chaude avec une salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (277 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	379 kcal	19 %
PROTÉINES	3 g	9 g	19 %
GLUCIDES	11 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	7 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	149 mg	411 mg	17 %