



## TARTE À LA COURGETTE ET AU CHÈVRE

 10 minutes 55 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 2 unités moyennes de crottin de Chavignol (fromage de chèvre) [160 g]
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru [58 g]
- 10 grammes d'origan, séché

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Lavez, équeutez et râpez les courgettes. Mélangez-les dans un saladier avec l'oeuf battu, l'origan et les crottins coupés en morceaux. Salez et poivrez.
- 3° Déroulez la pâte dans un moule à tarte avec le papier cuisson et rabattez les bords. Versez le mélange et enfournez 45 minutes.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [238 g]	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	380 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	12 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	10 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	202 mg	479 mg	20 %