

**TARTE THON ET TOMATES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 200 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 4 portions moyennes de tomate, crue (400 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde (50 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- 2° Étaler la pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
- 3° Égoutter le thon.
- 4° Laver les tomates et les couper en rondelles.
- 5° Badigeonner la pâte de moutarde puis répartir le thon et les rondelles de tomate.
- 6° Saler, poivrer, enfourner et faire cuire 30 min.
- 7° Servir avec de la salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (180 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	13 g	25 %
GLUCIDES	11 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	5 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	227 mg	409 mg	17 %