

**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 % |