Justine
Diététicien · 629505150

TARTE À LA COURGE BUTTERNUT ET CANTAL

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 500 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 100 grammes de cantal entre-deux
- 2 grammes de coriandre, fraiche
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
2° Épépiner, peler et détailler en petits morceaux la courge butternut. Cuire la chair à la vapeur 20 min.
3° Piquer le fond de la pâte brisée à l'aide d'une fourchette et enfourner la pâte à blanc 10 min.
4° Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la purée de butternut, le Cantal râpé, la coriandre ciselée et une pointe de piment d'Espelette.
5° Verser la préparation sur la pâte précuite. Remettre au four 20 min environ.
6° Déguster tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	458 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	17 g	33 %
GLUCIDES	10 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	7 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	156 mg	493 mg	21 %