Justine
Diététicien · 629505150

TARTE CAMEMBERT ET BROCOLIS

5 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)
- 600 grammes de brocoli
- 1 boîte moyenne de camembert au lait cru (250 g)
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 6 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (360 g)
- 60 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Déposer la pâte dans un plat à tarte, en gardant le papier sulfurisé. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Enfourner 10 min.

2° Enlever les queues des brocolis. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur 10 min. Battre les oeufs en omelette. Ajouter le lait. Saler, poivrer.

3° Déposer les brocolis cuits et bien égouttés sur le fond de tarte précuit. Découper le camembert et disposer les morceaux sur la pâte. Verser le mélange oeufs/lait. Enfourner 20 min environ.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	20 g	41 %
GLUCIDES	6 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	73 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	162 mg	598 mg	25 %