

**TARTE À L'OIGNON ET COMTÉ** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 600 grammes d'oignon cru
- 50 grammes de comté
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de tournesol [8 g]
- 6 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [360 g]
- 60 grammes de vinaigrette

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse et y faire revenir les oignons émincés. Saler, poivrer et faire cuire environ 20 min.
- 3° Étaler la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette et répartir les oignons. Ajouter le comté râpé.
- 4° Enfourner pour 35 min.
- 5° Servir chaud avec de la salade.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [218 g]	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	6 g	13 %
GLUCIDES	10 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	114 mg	248 mg	10 %