

TARTE AU MAROILLES

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 1 grande portion de maroilles, sans précision [90 g]
- 1 pot moyen de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ [100 g]
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 5 grammes de paprika
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement [160 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le maroilles en lamelles.
- 2° Étalez la pâte dans le moule et tapissez le fond de maroilles.
- 3° Dans un bol, mélangez les petits-suisse, la crème et l'œuf. Disposez ce mélange sur le maroilles et saupoudrez de paprika.
- 4° Enfournez pour 30 min. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	217 kcal	381 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	11 g	23 %
GLUCIDES	13 g	22 g	9 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	13 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	13 g	67 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	220 mg	384 mg	16 %