

TARTE AUX SARDINES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 2 boîtes moyennes de sardine, à l'huile, appertisée, égouttée (180 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, avec assaisonnement (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déposez la pâte dans le moule. Battez les oeufs dans un saladier, écrasez les sardines (l'possible de prendre des sardines à la sauce tomate et ajoutez les oeufs. Salez et poivrez.
- 2° Versez sur la pâte, saupoudrez de fromage et enfournez 30 minutes à 200°C. Servez avec des crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (183 g)	% AR
ÉNERGIE	254 kcal	465 kcal	23 %
PROTÉINES	14 g	26 g	53 %
GLUCIDES	14 g	26 g	10 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	16 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	278 mg	508 mg	21 %