

TARTE MINUTE ÉPINARD CHÈVRE MIEL

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 34 grammes de feuille de brick, cuite à sec sans matière grasse
- 100 grammes de fromage de chèvre bûche
- 500 grammes d'épinard, cru
- 1 cuillère à soupe de miel [Copie] [25 g]
- 10 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement [80 g]
- 1 cuillère à soupe, [décortiquées] de tournesol, graine [15 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C. Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive, jeter les épinards, couvrir et cuire 5 min à feu moyen. Enlever le couvercle, saler et poivrer et laisser évaporer 2 min. Couper la bûche de chèvre en tranches. Superposer 3 feuilles de bricks et les déposer sur une des feuilles de papier sulfurisé sur la plaque du four. Répartir les épinards dessus puis les tranches de chèvre. Verser 1 filet de miel. Parsemer d'herbes de Provence et de graines de tournesol. Enfourner pour 20 minutes. Servir avec une salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [382 g]	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	259 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	20 g	40 %
GLUCIDES	8 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	5 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	129 mg	492 mg	20 %