

TARTE RUSTIQUE TOMATE - PESTO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 450 grammes de tomate cerise, crue
- 80 grammes de sauce pesto, préemballée
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 400 grammes de crudité, sans assaisonnement (aliment moyen)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° réchauffez le four à 190 °C. Déroulez la pâte, puis étalez au centre le pesto en laissant environ 5 cm de rebord vide. Répartissez les tomates, face coupée vers le haut. Assaisonnez et arrosez d'un trait d'huile d'olive. Rabattez les bords de la pâte vers l'intérieur et enfournez pour 15 à 20 min. Ajoutez quelques feuilles de basilic avant de servir avec des crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (304 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 136 kcal | 413 kcal | 21 % |
| PROTÉINES | 2 g | 7 g | 13 % |
| GLUCIDES | 12 g | 36 g | 14 % |
| SUCRES | 3 g | 10 g | 12 % |
| LIPIDES | 7 g | 21 g | 29 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 32 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 18 % |
| SODIUM | 156 mg | 475 mg | 20 % |