

CRUMBLE TOMATE CHORIZO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de tomate, crue
- 100 grammes de chorizo
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)
- 80 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauf ez le four à 180 °C. As aison ez les tomates de sel, de poivre et d'un let d'huile d'olive. Met ez-les dans un plat à gratin, puis ajoutez le chorizo et enfournez pour 15 min. 2. Dans un grand bol, mélangez la farine, le parmesan et le beur e. Travail ez avec vos mains pour obtenir une pâte friable. Répartis ez sur les tomates et prolongez la cuis on de 15 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [240 g]	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	456 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	9 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	14 g	32 g	46 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	19 g	94 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	234 mg	561 mg	23 %