



## TARTE POULET CHAMPIGNONS

Une tarte simple et rapide ! A consommer avec une salade et / ou des crudités pour un repas équilibré.

 20 minutes

 50 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 250 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 1 oignon

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Dans une poêle faire revenir l'oignon préalablement émincé avec le poulet et les champignons coupés en morceaux.
- 3° Dans un saladier, mélanger les oeufs, la crème puis ajouter le mélange de champignons, oignon et poulets.
- 4° Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- 5° Piquer la pâte avec une fourchette et verser le mélange.
- 6° Faire cuire 25 à 30 min.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	366 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	24 g	47 %
GLUCIDES	11 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	165 mg	403 mg	17 %