Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

TARTE ÉPINARDS CHÈVRE

A accompagner d'une salade verte. A équilibrer avec un yaourt et un fruit en dessert.

4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 100 grammes d'eau du robinet
- 800 grammes d'épinard, bouilli/cuit à l'eau
- 120 grammes de fromage de chèvre bûche
- 100 grammes de crème, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la pâte (farine + fromage blanc + eau + huile d'olive). Décongeler ou blanchir les épinards et les égoutter. Etaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et la placer dans un moule à tarte.

2° Faire précuire la pâte à blanc pendant 15 minutes environ dans la partie basse du four. Pendant ce temps mélanger les épinards et la crème et découper la bûche de chèvre en tranche. Garnir la pâte avec les épinards et le fromage de chèvre et enfourner à nouveau pendant 15 minutes. Vérifier la cuisson. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	448 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	12 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
SODIUM	65 mg	240 mg	10 %