



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 6 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 (163 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	10 g	16 g	31 %
GLUCIDES	11 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	7 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	165 mg	268 mg	11 %