

TARTE À LA TOMATE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 0% MG (100 g)
- 3 tomates [jaune, noire, rouge]
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à café de miel (16 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde
- 90 grammes de stracciatella de burrata

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélanger la farine avec le fromage blanc, 2 c à s d'huile d'olive et graines de sésame + sel
- 2° Pétrir la pâte et la réserver au frais sous forme de boule pendant 2h
- 3° Ensuite, étaler la pâte, la disposer ensuite sur du papier cuisson, y déposer la moutarde à l'ancienne, un peu de chapelure pour éviter que les tomates rendent de l'eau, et les rondelles de tomates
- 4° Mélanger l'oignon émincé dans un bol avec gousse d'ail, miel et un filet d'huile d'olive et les disposer dessus
- 5° Rabattre les bordes de la tarte et enfourner 35min à 200°
- 6° Attendre qu'elle refroidisse un peu et disposer la stracciatella (option : avec du basilic) avec un filet d'huile d'olive

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	394 kcal	20 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	22 g	54 g	21 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	127 mg	316 mg	13 %