

CRUMBLE TOMATE CHÈVRE

🕒 5 minutes
🕒 45 minutes
🍴 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de tomate cerise, crue
- 125 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais)
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- thym, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°.
- 2° Mélanger la farine, beurre, parmesan, sel, poivre jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- 3° Dans un plat à gratin, verser l'huile d'olive et graisser le tout. Verser les tomates cerises dans le plat.
- 4° Ajouter le thym, sel, poivre et mélanger.
- 5° Ajouter le chèvre émietté sur les tomates cerises et de pâte à crumble.
- 6° Cuire 40min, jusqu'à obtention d'une pâte bien dorée.
- 7° C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (337 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	19 g	37 %
GLUCIDES	12 g	40 g	16 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	11 g	36 g	52 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	23 g	113 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	73 mg	247 mg	10 %