



## TARTE COURGETTES TOMATE

Une tarte qui sent bon le soleil !

 25 minutes 50 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 grandes d'oignon, cru (410 g)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 2 cuillères à soupe de moutarde (50 g)
- 300 grammes de tomate, crue
- 2 grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 20 grammes de mozzarella au lait de vache
- 1 pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive . Ajouter les oignons émincés, assaisonner de sel et de poivre et faites cuire lentement les oignons pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient mous et caramélisés.( vous pouvez ajouter un peu d'eau) Réservez.
- 2° Préchauffez le four à 200°C
- 3° Etalez la moutarde sur la pâte.
- 4° Ajoutez les oignons sur la moutarde. Puis disposez les courgettes en rondelles.
- 5° Ajouter la tomate en rondelle ainsi que la mozzarella en petits morceaux.
- 6° Assaisonner de sel et de poivre avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez d'autres épices à votre convenance.
- 7° Mettre au four pendant 20 min.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (530 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	320 kcal	16 %
PROTÉINES	2 g	10 g	21 %
GLUCIDES	7 g	37 g	14 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	3 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	28 %
SODIUM	118 mg	627 mg	26 %