Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TARTE AU THON ALLÉGÉE

Un repas complet, idéal à transporter pour un repas au bureau. Pensez aux crudités pour l'accompagner.

10 minutes
40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'emmental allegé
- 300 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde (50 g)
- 1 pâte brisée
- 250 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 portion moyenne de tomate (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Abaissez votre pâte brisée dans votre plat à tarte préalablement graissé (huile de coco par exemple). Préchauffez votre four à 180°C.

2° Dans un récipient, mélangez le fromage blanc, les oeufs, le gruyère allégé, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.

3° Etalez de la moutarde uniformément sur le fond de pâte à l'aide d'une cuillère. Parmesez le thon emietté égoutté. Versez l'appareil à base de fromage blanc sur le thon. Coupez votre tomate (lavée au préalable) en fines rondelles et dispose-les uniformément sur la tarte.

4° Enfournez la tarte 30 minutes environ.Elle est cuite lorsqu'elle est dorée sans être trop brunie. Lorsque la tarte est un peu refroidie, démoulez et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	418 kcal	21 %
PROTÉINES	13 g	34 g	68 %
GLUCIDES	11 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	277 mg	749 mg	31 %