



## TARTE FINE AUX COURGETTES ET AU CHÈVRE

Recette de tarte fine facile et rapide

 15 minutes

 40 minutes

 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée de 230g
- 340 grammes de courgette ou autre légume
- 200 grammes de buche de fromage de chèvre
- 45 ml de miel
- 40 ml de crème de soja ou autre crème au choix
- 1 cuillère à soupe de graine de sésame

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déroulez la pâte feuilletée puis ajoutez dessus de la crème. Étalez-la de façon uniforme. Ensuite lavez et coupez finement des rondelles de courgettes.
- 2° Disposez-les de façon harmonieuse sur la pâte. Ajoutez ensuite des tranches de fromage de chèvre puis ajoutez le miel sur le dessus.
- 3° Saupoudrez généreusement de graines de sésame puis enfournez à 200°C pendant 25 minutes. Si la tarte devient trop colorée, ajoutez dessus du papier de cuisson et continuez la cuisson.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (145 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	210 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	11 g	22 %
GLUCIDES	16 g	23 g	9 %
SUCRES	6 g	8 g	9 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	335 mg	485 mg	20 %