



TARTE À L'AUBERGINE ET À LA TOMATE

Une tarte bien estivale avec des tomates, aubergines, mozzarella, oignon et vinaigre balsamique.

 40 minutes 1 heure et 30 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 235 grammes de farine de blé T80
- 65 ml d'eau du robinet
- 1 unité d'œuf
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 gramme de sel
- 600 grammes de tomate concassée
- 420 grammes d'aubergine
- 135 grammes de mozzarella
- 120 grammes d'oignon jaune
- 25 grammes d'échalote
- 25 grammes de vinaigre balsamique
- 20 grammes de concentré de tomate
- 10 grammes d'ail, cru
- 2 grammes d'huile d'olive
- 2 grammes de paprika
- 1 gramme de sel blanc
- 1 gramme de cresson

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient versez la farine, l'œuf, l'huile d'olive et le sel. Mélangez puis ajoutez l'eau tiède. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et homogène.
- 2° Abaissez la pâte au rouleau à pâtisserie, puis foncez la pâte dans le moule huilé. Piquez le fond avec une fourchette et réservez.
- 3° Epluchez et émincez l'ail, l'échalote et l'oignon. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Coupez les tomates et enlevez la pulpe. Ajoutez la tomate et faites cuire le tout.
- 4° Une fois que l'eau de végétation s'est bien évaporée (sinon vous aurez trop d'eau au niveau de la garniture), ajoutez le paprika, le sel, le concentré de tomate et le vinaigre balsamique. Mélangez puis versez la préparation sur la pâte brisée en couche homogène.
- 5° Ensuite coupez l'aubergine en 4 puis en fines lamelles et disposez-les de façon harmonieuse sur la couche de tomate. Coupez la mozzarella en tranche et disposez ses morceaux entre quelques tranches. Il est d'ailleurs également possible de l'ajouter 10 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'elle soit plus fondante.
- 6° Versez un peu de vinaigre balsamique, un peu de sel et de l'huile d'olive pour que l'aubergine ne s'assèche pas.
- 7° Enfournez à 180°C pendant 50 min et à mi cuisson ajoutez de nouveau un peu d'huile d'olive sur le dessus de la tarte. En fin de cuisson, ajoutez dessus un peu de cresson et servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (285 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	288 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	11 g	21 %
GLUCIDES	13 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	69 mg	198 mg	8 %