



TARTE FINE DE NOËL COMTÉ FIGUE

Idéales pour vous apéritifs des fêtes de fin d'année.

 15 minutes 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 100 grammes d'oignon, cru
- 1 morceau grand de comté [80 g]
- 1 unité grande de figue, crue [150 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Avec votre pâtes feuilletée formez 8 cercles.
- 2° Découpez les oignons et le comté en lamelles, et les figues en quartiers.
- 3° Sur les cercles de pâtes, mettez des lamelles d'oignons, le comté et la figue.
- 4° Passez au four jusqu'à ce que les tartes soit dorées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (70 g)	% AR
ÉNERGIE	237 kcal	166 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	5 g	10 %
GLUCIDES	22 g	15 g	6 %
SUCRES	5 g	4 g	4 %
LIPIDES	13 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	273 mg	191 mg	8 %