

TARTE À LA TOMATES

 10 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte feuilletée [sans gluten si besoin]
- 4 à 5 tomates [quelques tomates cerises en plus]
- 1 tasse de chapelure [40 g] [sans gluten si besoin]
- 2 cuillères à soupe de parmesan [20 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [125 g]
- 10 grammes de thym, frais
- 10 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Suivez les instructions de l'emballage de la pâte feuilletée. Utilisez un plat à tarte ou bien une plaque de cuisson pour étaler votre pâte. Utilisez une fourchette pour faire des petits trous dans la pâte.
- 2° Mélangez la chapelure, le parmesan, les herbes hachées, et l'huile d'olive. Étalez la préparation sur la pâte.
- 3° Coupez les tomates en rondelles, et disposez-les en rosace sur la pâte. Comblez les trous avec quelques tomates cerises coupées en 2 [facultatif]
- 4° Parsemez de mozzarella en petit morceau
- 5° Enfournez dans un four préchauffé à 200° pendant une trentaine de minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (131 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	217 kcal	11 %
LIPIDES	15 g	20 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	9 g	45 %
CHOLESTÉROL	22 mg	29 mg	10 %
SODIUM	232 mg	305 mg	13 %
GLUCIDES	13 g	17 g	6 %
SUCRES	2 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
PROTÉINES	7 g	10 g	—