

TARTE D'AUTOMNE AU BUTTERNUT

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de courge butternut
- 3 oeufs
- 1 barquette de lardon fumé, cru (100 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 40g d'emmental râpé
- 1 pâte brisée avec ou sans gluten

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le butternut coupé en gros dés à la vapeur douce ou dans une casserole d'eau pendant 30 minutes et réduisez-le en purée. Faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive, réservez. Mélangez la purée de butternut avec les œufs battus et les lardons de votre choix, assaisonnez avec le sel et le poivre, ajoutez l'oignon. Déposez la pâte dans un plat à tarte, avec l'aide d'une fourchette, faites des trous sur le fond de la tarte. Versez la préparation de butternut dedans. Parsemez de fromage. Faites cuire 45 minutes à 180°.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (315 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	413 kcal	21 %
LIPIDES	7 g	23 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	49 %
CHOLESTÉROL	51 mg	160 mg	53 %
SODIUM	191 mg	600 mg	25 %
GLUCIDES	10 g	33 g	11 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
PROTÉINES	5 g	16 g	—