

Tartelette à la tomate

Nutrition

Pour une tartelette de 100g

Protéines	Lipides	Glucides	Énergie	Fibres
5,2g	16,8g	29,5g Dont sucre : 2,7g IG : bas	293Kcal	2,5g

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Temps de repos de la pâte brisée : 20 minutes

Budget : environ 7-9 € pour 6 personnes

Pour 6 personnes :

Pour la pâte brisée :

- 250g de farine de blé demi complète
- 100 ml d'huile d'olive, 100ml d'eau tiède

Garniture :

- Moutarde
- Sel, poivre
- Basilic
- 20 tomates cerises



Préparation

- Faire la pâte brisée : dans un saladier mettre la farine et une pincée de sel, y ajouter l'huile d'olive, effriter la pâte à la main (elle doit être semblable à de la semoule fine), ajouter l'eau progressivement en mélangeant jusqu'à former une boule souple sans être molle, la laisser poser au réfrigérateur 20 minutes.
 - Préchauffer le four à 180°C
- Sortir la pâte et l'étaler, la placer dans des petits moules à tarte beurrés et farinés, badigeonner la pâte de moutarde, saler et poivrer
- Laver les tomates cerises et les couper en deux, puis recouvrir la pâte de demi-tomates cerises, bien serrées et parsemer de basilic. Enfourner 15-20 minutes en surveillant.

Pour un menu équilibré et gourmand

Une tartelette à la tomate (féculent et légume cuit) accompagnée d'une salade composée de haricots verts, betterave crue râpée, thon et échalotes et une pana cotta vanille framboise. (CF recette)