

TARTE SALÉE

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les journées d'activité sportive

Vous pouvez agrémenter selon vos envies avec les ingrédients de votre choix

Légumes au choix

Lardons

Saumon

Thon

Végétarienne



A Déguster avec une salade verte

Instructions pour deux personnes

1. Faites revenir des lardons (de préférence de la poitrine fraîche)
2. Ajoutez les champignons et les poireaux
3. Laissez réduire et battez les oeufs avec la crème
4. Assaisonnez, déposez sur la pâte le mélange et recouvrez avec le mélange précédent
5. Ajoutez un peu de fromage râpé sur le dessus
6. Enfouez dans un plat à tarte pendant 35 à 40 min à 180°

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Poireaux	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Champignons	<input checked="" type="checkbox"/>	150gr
Lardons	<input checked="" type="checkbox"/>	100gr
Fromage rapé	<input checked="" type="checkbox"/>	1 poignée
Crème	<input checked="" type="checkbox"/>	20cl
Oeufs	<input checked="" type="checkbox"/>	2 à 3