

Tarte sans beurre au thon et légumes d'été

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes
à déclaration obligatoire (ADO) :

Gluten : utiliser de la farine
sans gluten

Œuf : supprimer de la recette

Laitage : prendre un substitut végétal

Ingredients

4
pers.

Pour la pâte au fromage blanc :

220 g de farine de blé

135 g de fromage blanc ordinaire

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la garniture :

1 grande boîte de thon en tranche

(= **280 g** égoutté)

450 g de tomates

3 minis poivrons jaune/orange ou **90 g**

150 g de mozzarella râpée (**1** sachet)

2 C à soupe de moutarde

origan

poivre ou "**5 baies**" et sel

Coût

1,90€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

1h00

Préparation
et cuisson

dont **30/40 min**
de cuisson



