



Tarte salée à la feta et aux champignons

Servie avec une salade de concombre et de poivron



Champignons *



Échalote



Gousse d'ail



Thym séché



Œuf de poule élevée en plein air *



Feta *



Pâte feuilletée *



Concombre *



Poivron rouge *



Total : 40-45 min.



Veggie



Facile



Consommer dans les 5 jours

Vous raffolez des quiches et des tartes salées ? Nous aussi ! Elles peuvent se décliner à l'infini et se dégustent aussi bien chaudes que froides. Nous avons cette fois opté pour une variante sans fond, mais avec un « toit » de pâte feuilletée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, essuie-tout, plat à four, bol et poêle.

Recette de tarte salée à la feta et aux champignons : c'est parti !



1 COUPER

Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout. Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **champignons** en deux, voire en quartiers pour les plus grands.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Dans la poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et le **thym**, salez et poivrez, puis faites sauter le tout 4 à 5 minutes.



3 MÉLANGER

Pendant ce temps, battez les **œufs** dans le bol, salez et poivrez. Ajoutez les **champignons**, émiettez la **feta** par-dessus et mélangez bien.



4 CUIRE LA TARTE

Graissez le plat à four ★ avec le reste du beurre et ajoutez le mélange aux **champignons**. Disposez la **pâte feuilletée** par-dessus et repliez les bords. Faites une entaille en diagonale dans la **pâte** avant de l'enfourner 18 à 24 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



5 MÉLANGER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez le **concombre** et le **poivron** en dés. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Mélangez-la au **concombre** et au **poivron**.



6 SERVIR

Servez la **tarte salée** et accompagnez-la de la **salade**.

★ **CONSEIL** : Si vous cuisinez pour 1 personne, choisissez un petit plat à four pour que la tarte ne soit pas trop fine.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pâte feuilletée (paquet) 1) 21) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3705 / 886	612 / 146
Lipides total (g)	66	11
Dont saturés (g)	31,0	5,1
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	11,7	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,6	1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes par personne.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

