



Tourte à la feta et aux champignons

servie avec une salade de concombre et de poivron

FAMILIALE **VÉGÉ** 45 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Champignons



Échalote



Gousse d'ail



Thym séché



Œuf de poule élevée en plein air



Feta



Pâte feuilletée



Concombre



Poivron rouge

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin rouge, moutarde, miel, sel et poivre

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, bol, poêle, essuie-tout, saladier

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
Oeuf 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 À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3697 /884	610 /146
Lipides total (g)	45	11
Dont saturés (g)	31,0	5,1
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	10,5	11,8
1,9	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

LE SAVIEZ-VOUS ? Avec plus de 300 g de légumes, ce plat contient beaucoup de vitamines. Le poivron est riche en vitamine C, la feta en calcium et avec l'œuf, il vous apporte aussi une bonne quantité de vitamines D et B12.

Contact

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



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.



4. Cuire la tourte

Graissez le plat à four (voir CONSEIL) 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.

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



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.



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**.



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.



6. Servir

Servez la tourte et accompagnez-la de la salade.

Bon appétit !