

Tarte d'automne au butternut, chèvre, jambon et noisettes

INGREDIENTS (4)

- 1 pâte brisée
- 500g de butternut
- 150g de dés de jambon
- 100g de fromage de chèvre frais
- 50g de noisettes concassées
- 1 oignon finement émincé
- 2 œufs
- 200ml de crème liquide à 7%
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'huile de noix pour la salade

• Poivre, thym
*Recette testée et
approuvée par GOFFIN
Mélody, diététicienne à
l'hôpital d'Arlon*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 519 kcal

P : 21.5g

L : 34.5g

G : 30.5 g

Fibres : 3g

Sel : 2,2 g

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et les cubes de butternut dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Retirez-les et réservez.
3. Dans un bol, battez les œufs avec la crème liquide, le poivre et le thym.
4. Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
5. Répartissez les cubes de butternut les oignons, le jambon sur la pâte. Emiettez le fromage de chèvre dessus.
6. Versez le mélange œufs-crème sur l'ensemble.
7. Parsemez les noisettes sur le dessus.
8. Enfournez 30 à 35min à 180°C.
9. Accompagnez la tarte de salade verte à l'huile de noix, bon appétit 😊

