



• *Tatin de légumes* •



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
30 minutes



PRIX PORTION
1,15 €

INGRÉDIENTS BIO *et quantité*

- 1 pâte feuilletée
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel (ou sucre roux)
- Thym ou herbes de Provence
- Sel et poivre
- Facultatif : fromage de chèvre ou feta émiettée

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les courgettes en rondelles et les poivrons en lamelles
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et les légumes dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
4. Versez le miel et le vinaigre balsamique. Laissez légèrement caraméliser.
5. Assaisonnez avec le thym, le sel et le poivre.
6. Répartissez harmonieusement les légumes dans le fond d'un moule. Ajoutez éventuellement le fromage.
7. Recouvrez avec la pâte feuilletée en rentrant les bords à l'intérieur.
8. Piquez légèrement la pâte avec une fourchette.
9. Enfouez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
10. Laissez reposer 5 minutes puis retournez la tarte sur un plat de service.



LES ATOUTS NUTRITION

Une recette simple à réaliser pour faire le plein de légumes d'été. Le poivron à une faible teneur en calories, il est riche en fibres et en antioxydants.