



Recette (Pour 6 personnes)

Tarte aubergine thon

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Pâte à pizza	unité(s)	1.00 unité(s)
Thon au naturel - en conserve	g	200.00 g
Gruyère	g	100.00 g
Aubergines grillées	g	200.00 g
Tomate en dès	g	200.00 g

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	13.4	Gramme	Protéines végétales	3.7	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Préparer le four à feu moyen. Dans un moule à tarte repartissez la pâte et mettez une couche de tomates puis le thon puis d'aubergines grillées ,puis le gruyère. Enfourné jusqu'à que la pâte soit cuite (20 mn).	Vous pouvez aussi faire la pâte à tarte sans cholestérol du livre "conseils, équivalences et recettes"