



## TARTE AUX LEGUMES ET AU THON

### Ingrédients pour la pâte brisée (6 personnes):

- 200 g de farine
- 100g de beurre
- 50 ml d'eau
- sel

### Ingrédients pour la garniture :

- 1 boîte de thon
- 3 carottes
- 1 gros navet
- 100g d'emmental
- 3 œufs
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Laver, éplucher les carottes et les navets.
3. Couper les carottes en petites rondelles et les navets en petits morceaux.
4. Faire chauffer la cuillère à soupe d'huile dans une poêle et y faire revenir les légumes pendant 10 min environ. Assaisonner.
- 5. Préparation de la pâte brisée :**
  - Verser la farine et le sel dans un plat. Ajouter le beurre (sorti du frigo avant le début de la préparation) puis incorporez-le à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 mn.
  - Ajouter rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire une boule. Laisser reposer au frais.
  - Étaler la pâte dans un plat allant au four puis piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réserver le fond de tarte au frais.
6. Mélanger les œufs, la crème fraîche et l'emmental découpé en petits morceaux dans un récipient.
7. Verser cette préparation sur les légumes et le thon émietté.
8. Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimentons et les publions.*

*Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*