



Tarte flambée garnie de mozzarella de bufflone et courgette servie avec une salade rafraîchissante

FAMILIALE VÉGÉ 35 min. • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



Gousse d'ail



Passata de tomates



Épices italiennes



Courgette



Pâte pour
Flammenkuche



Mozzarella au



lait de bufflone
Tomate



Roquette et mâche



Basilic frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, miel, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Poêle, Casserole en inox, Saladier, Plaque de cuisson, Papier sulfurisé, Éplucheur

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte pour Flammenkuche* (pc 1)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule 7)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate*(pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g 23)	30	60	90	120	150	180
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1134 /271	222 /53
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	8,8	1,7
Glucides (g)	19	4
Dont sucres (g)	15,2	3,0
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez l'ail ou coupez-le finement. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole et faites-y revenir l'ail 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **passata**, les aromates italiennes, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc et laissez cuire 1 minute. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre, à votre goût. (zie TIP) Coupez ½ de la **courgette** en tranches fines.



4. GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

Répartissez la sauce sur la tarte flambée, mais conservez un espace de 2 cm minimum entre la sauce et le bord. Garnissez avec les tranches de **courgette** et la **mozzarella** de bufflonne. Salez et poivrez. Enfourez encore 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **mozzarella** commence à se colorer.



2. PRÉPARER LA TARTE FLAMBÉE

Disposez la tarte flambée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourez-la 5 minutes.



5. PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, coupez le reste de la **courgette** en lamelles à l'aide d'un éplucheur. Coupez la **tomate** en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne au reste de vinaigre balsamique blanc pour faire une vinaigrette. Mélangez les lamelles de **courgette**, la **tomate**, la roquette et la mâche à la vinaigrette. Salez et poivrez. Retirez les feuilles des branches de basilic mais conservez-les entières. Coupez finement les branches et mélangez-les à la **salade**.



3.

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire 5 minutes les tranches de **courgette**. Coupez ou déchirez la **mozzarella** de bufflonne en petits morceaux.



6. SERVIR

Disposez une tarte flambée sur chaque assiette et garnissez avec les feuilles de basilic. Servir la **salade** à côté.

Enjoy!