

## PLAT DIETETIQUE

### TARTE AUX POIVRONS GRILLES

#### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte brisée allégée
- 200ml de crème soja
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- 1 Càs de moutarde
- 2 gros poivrons
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- Poivre
- 60g d'emmental
- 1 càs d'huile



#### PREPARATION

Confectionner la pâte brisée allégée et laisser la reposer filmée au réfrigérateur au moins 15 mn.

Nettoyer et couper les poivrons en lamelle.

Faire fondre les poivrons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Mélanger la crème, la moutarde et le bouillon de légume. Poivrer Etaler la pâte, y mettre les poivrons. Verser la préparation sur la pâte. Parsemer d'emmental

Enfourner à four moyen (180°C), une bonne demi-heure en surveillant la cuisson. Déguster avec une bonne salade verte ou une salade de tomates.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	309	8	19	25

**Equivalence = 2 càs de matières grasses + 100g de féculents + ½ portion de légumes**