

**TARTE AU THON/TOMATE/FETA**

**Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)**

- 1 Pâte brisée ou feuilletée
- 1 petite boîte de dés de tomate
- 2 c. à café de concentré de tomate
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de thon au naturel
- 100g de Feta



**Préparation :**

**Préchauffer le four à 180 °C.** Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les dés de tomate et le concentré, laisser mijoter une dizaine de minutes pour faire évaporer l'eau et ajouter le thon émietté. Poivrer en fonction de votre goût.

Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec du papier cuisson. Garnir le fond de tarte avec la préparation et ajouter la feta coupée en petits dés. Enfourner 30 min et déguster accompagnée d'une salade verte.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	333	13	20	24

**Equivalence => 1 portion = 1 portion de fromage + 1/2 portion de légumes + 1 Càs de matières grasses + 1 portion de féculents**