



Tarte courgettes burrata

Recette
équilibrée

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 3 courgettes
- ✓ 3 càs de parmesan
- ✓ 3 cc de pesto
- ✓ 4 tomates cerises
- ✓ 1 burrata

Matériel :

Couteau, plaque de cuisson

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
14,75	28,25	37,75	468

Recette facile : 40 min

- Couper les courgettes en tagliatelles
- Mettre un peu de sel sur les tagliatelles de courgettes et laisser dégorger 10min.
- Préchauffer le four à 200°C
- Etaler la pâte sur une plaque de cuisson
- Saupoudrer de parmesan.
- Disposer les tagliatelles, les tomates cerises.
- Rabattre les bords de la pâte et arroser de pesto.
- Faire cuire 25 min
- A la sortie du four, ouvrir la burrata et la disposer sur la tarte

Bon appétit!



Julie BELLEBOIS
Diététicienne Coordinatrice