



Tarte salée aux petits légumes

- © Nb de portions : 12 Adolescents / Adultes / Personnes âgées en portage à domicile
- 🕒 Poids portion recommandé : 90g
- 🕒 Temps de cuisson : 25 min • Temps de préparation : 10 min

PROGRESSION

- Travailler les œufs, la Boisson de soja et le SOJASUN Cuisine, le sel et poivre et la muscade.
- Foncer le fond de tarte et déposer les légumes surgelés puis l'appareil.
- Cuire au four à 180°C en chaleur tournante sèche pendant 25 minutes.
- Servir chaud ou froid accompagné d'une salade verte.

INGRÉDIENTS

- 1 fond de tarte pâte brisée diamètre 27 cm
- 100g Petits pois surgelés
- 100g Carottes surgelées
- 4 Oeufs ou 240g d'œuf liquide
- 200 ml Boisson de soja nature SOJASUN
- 300 ml SOJASUN Cuisine
- Noix de muscade QS
- Sel, poivre QS



Valeurs énergétiques et nutritionnelles

Tarte salée aux petits légumes	Protides	Lipides	Glucides	KJ
Valeurs pour 100g	5.9g	10.2g	11.7g	688.6
Valeurs pour 1 portion de 90g	5.3g	9.2g	10.5g	619.8