

Pour 1/4 de la tarte :



Tarte à la viande



d'après @mydiet_moussier

Ingrédients

- 1 pâte brisé
- 400 g de viande haché
- 2 tomates fraîche
- 1 oignon
- Un peu de sauce tomate
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- moutarde
- sel, poivre, herbe de Provence

Préparation

- ❶ Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante).
- ❷ Émincer l'oignon et faites le revenir dans un filet d'huile d'olive.
- ❸ Rajoutez la viande hachée avec les oignons.
- ❹ Couper les tomates en petits dés et les ajouter à la viande.
- ❺ Une fois que la préparation est cuite ajouter un peu de sauce tomate (juste pour colorer la viande, il n'en faut pas trop sinon ça sera trop liquide)
- ❻ Salez et poivrez à votre convenance
- ❼ Mettre la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez la avec une fourchette. Etalez la moutarde sur la pâte brisée (selon le quantité désiré)
- ❽ Prenez une écumoire pour récupérer ce qui a cuit dans la sauteuse en évitant de récupérer le liquide s'il en reste. Déposez le tout sur la pâte.
- ❾ Répartissez la mozzarella coupé en morceaux sur le dessus de la tarte et mettez de l'herbe de Provence. Et enfournez 30 min à 180°C (Chaleur tournante)

Manger équilibré

Portion : Vous pouvez manger 1/4 de la tarte.

Accompagnement : Vous pouvez accompagner votre part avec des **crudités**, de la **salade** ou **une soupe**.

Variante : Vous pouvez remplacer les tomates par d'autres légumes. J'aime faire cette tarte avec un trio de poivrons (rouge, vert et jaune) avec ou sans moutarde.

Dessert : Un fruit

Remarque : Cette recette est idéale pour pouvoir emporter un tupperware au travail.