



TARTE OIGNONS CARAMÉLISÉS CHÈVRE & MIEL

Pour : 6 personnes

Niveau : Facile

Temps : 30min + 40min de cuisson

INGREDIENTS

- 1 pâte brisée (voir recette) au paprika et thym
 - 800g d'oignons
 - 50g de crème fraîche épaisse 15% MG
 - 70g de bûche de chèvre
 - 30g de gruyère râpé
 - 2 cuillères à soupe de moutarde
 - 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
 - 30g de sucre
 - Thym
 - Sel, poivre
 - Miel
1. Préparez la pâte brisée au paprika et au thym (voir recette).
 2. Epluchez les oignons, coupez-les en fines rondelles. Les faire revenir dans la poêle avec l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée. Ajoutez alors le sucre et laissez les oignons caraméliser pendant environ 10min.
 3. Pendant ce temps, préparez la crème à étaler sur la pâte : mélangez la crème fraîche, la moutarde le thym et assaisonnez de sel et de poivre.
 4. Etalez votre pâte sur un plan de travail propre et fariné puis disposez-la dans un plat à tarte beurré.
 5. Répartir l'ensemble de la crème sur le fond de tarte, puis répartir le gruyère râpé.
 6. Lorsque les oignons sont caramélisés, les répartir sur la tarte.
 7. Préchauffez votre four à 190°.
 8. Coupez 6 rondelles de bûche de chèvre et disposez-les sur la tarte.
 9. Avec la pointe d'un couteau, répartir un filet de miel sur l'ensemble de la tarte, puis saupoudrer de thym.
 10. Enfournez la tarte pour 35/40min et servez chaud.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 part :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
10g	26g	45g	13,5g
459 kcal			

Intégrez cette recette dans un repas équilibré :

- **Entrée** : Salade composée : mâche, œuf, radis, carottes et vinaigrette
- **Plat principal** : *Tarte aux oignons caramélisés*
- **Dessert** : Yaourt nature avec une cuillère à café de confiture de myrtilles
- **A côté** : 1 tranche de pain complet et de l'eau

GALERIE PHOTOS

