

TARTELETTE

ASTUCE : peut aussi être présenté sur assiette avec de la roquette et des tomates.

Quiche-tartelette à l'aubergine à la courgette et aux oignons de printemps

Pour 10 tartelettes :

.....

10 tartelettes snack,

Art. n° 35010

2,5 petites aubergines

2,5 petites courgettes

300 g crème fraîche

2 œufs

1 jaune d'œuf

oignons de printemps

huile d'olive

sauce soja (Tamari)

.....

- ❶ Laver les aubergines, les courgettes et les oignons, puis les couper en julienne. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les légumes pendant 5 minutes.
- ❷ Garnir les tartelettes de légumes. Mélanger la crème fraîche, les œufs et la sauce soja, répartir ensuite sur les légumes.
- ❸ Préchauffer le four à 180°C. Cuire pendant 10 minutes.