



Tarte à la feuille de riz

Ingrédients

pour 2 pers

- 4 feuilles de riz
- 1 grosse courgette
- 2 oeufs
- 5 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella ou 30 gr de feta
- Thym
- Sésame, zeste de citron, basilic
- 100 gr de cottage cheese ou fromage frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation:

1. Coupez les courgettes en lamelle, les tomates et le fromage (mozzarella ou fêta)
2. Dans un bol, mélangez le cottage cheese ou fromage frais, le zeste de citron, l'huile d'olive, le basilic, le sésame et le sel & poivre
3. Dans une assiette cassez les oeufs et trempez les feuilles de riz dans ce mélange
4. Déposez deux feuilles de riz sur du papier de cuisson légèrement huilé en les chevauchant un peu et ajoutez une deuxième couche.
5. Ajoutez la préparation à base de cottage cheese ou fromage frais, puis les légumes
6. Enfournez 20 minutes à 200 ° en surveillant la cuisson

Valeurs nutritionnelles par personne:

- Calories 480 kcal
- Protéines 31 grammes
- Lipides 28 grammes
- Glucides 43 grammes



Bon appétit

