

Tarte fine à la courgette

au curry, au houmous et aux falafels



Préparation :

10 minutes

Cuisson :

25 minutes

Portions :

4 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza*
- 100 g de yaourt au soja nature*
- 100 g de houmous nature au sésame*
- 1 c à c de curry en poudre
- 1 c à c d'aneth surgelé
- sel et poivre
- 2 petites courgettes
- 1 boîte de falafels menthe-coriandre*

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un cul-de-poule, mélanger le yaourt, le houmous, le curry, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Laver les courgettes et les couper en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.
4. Dérouler la pâte à pizza, la recouvrir de yaourt et de tranches de courgettes.
5. Émietter les falafels sur la tarte.
6. Enfourner 25 minutes à 180°C.

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr