TARTE SAUMON EPINARDS MAISON

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps



INGRÉDIENTS POUR LA PATE BRISEE MAISON :

- 80 gr de beurre demi-sel
- 160 gr de farine de blé noir

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE :

- 250 gr de saumon frais ou surgelé
- 400 gr d'épinards frais
- 3 oeufs
- 200 gr de fromage blanc
- 20 gr de beurre et huile d'olive pour la cuisson

PREPARATION :

1) **Préparer la pâte brisée** : mettre dans un saladier, la farine et faire un puits. Mettre le beurre en dés et mélanger pour faire une boule. Ajouter un peu d'eau pour malaxer. Mettre au frais pendant 20 minutes

3) **Préparer la garniture : cuire le saumon dans une casserole d'eau salée, puis le réserver et le découper en carrés. Faire cuire les épinards dans une poêle avec du beurre et de l'huile d'olive. Dans un saladier, casser les oeufs, saler, poivrer, assaisonner, ajouter le fromage blanc.**

4) **Préparation** : disposer la pâte dans le moule, faire des petits trous avec une fourchette, disposer les épinards sur la pâte, le saumon et l'appareil à flanc et disposer dessus du fromage râpé. Faire cuire à 180 degrés 30 minutes.