

Tarte rustique au petit-épeautre aux épinards et au saumon



Pour aujourd'hui je vous propose une délicieuse tarte qui est un peu une création. Une tarte qui a eu beaucoup de succès et qui allie un duo qui marche très très bien le saumon et les épinards. Cette tarte est vraiment très bonne, très savoureuse, moelleuse, parfaite ! La pâte au petit-épeautre est croustillante et fondante à la fois et la garniture aux épinards et au saumon fumé extra ! Je conseille vivement cette tarte, elle est à essayer au plus vite !

Pour 4 à 5 personnes

Ingrédients:

Pour la pâte au petit-épeautre:

250g de farine de petit-épeautre

100g de beurre

5cl d'eau

1c. à café de sel

3c. à soupe de flocons d'avoine

Pour la garniture:

200g d'épinards en branche en surgelé

160g de saumon fumé

3 oeufs

300g de crème fraîche allégée

Poivre

1 pincée de noix de muscade

Préparation:

Préparez la pâte au petit-épeautre:

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et les flocons d'avoine. Puis ajoutez le beurre en petit morceaux et mélangez du bout des doigts de façon à obtenir un sable grossier.

Ajoutez alors l'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une belle boule de pâte lisse. Filmez et entreposez au moins 30min au réfrigérateur.

Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 2mm, déposez la pâte dans un moule à tarte en laissant bien l'excédent de pâte.

Préparez la garniture:

Préchauffez le four à 180°C (th6).

Dans une casserole, faites fondre les épinards avec 2 à 3c. à soupe d'eau tout en mélangeant de temps en temps, laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Pendant ce temps, coupez le saumon fumé en petit morceaux.

Dans un saladier, fouettez les oeufs avec la crème fraîche, ajoutez le poivre et la noix de muscade.

Terminez en y incorporant les épinards et le saumon en morceaux. Mélangez bien.

Versez la garniture sur la pâte dans le moule et repliez l'excédent de pâte sur la garniture.

Enfournez et laissez cuire 30 à 35min.

Servez chaud ou froid.