

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette légère

Tarte au saumon et aux épinards

Recette du magazine "Cuisine Light" N°5 juillet/août 2008



342 Kcal - Pour 6 personnes -

300 g de pavé de saumon sans peau (et si possible sans arêtes)
300 g d'épinards frais (moi, j'ai mis du surgelé que j'ai décongelé au M.O.)
1 gousse d'ail
1 oignon
200 g de crème liquide allégée
1 rouleau de pâte brisée (ou pâte faite au TM)
3 oeufs
Herbes fraîches ciselées
Huile d'olive
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C. Faites revenir dans un peu d'huile l'ail et l'oignon émincé puis ajoutez les épinards. Laissez cuire pendant quelques minutes.

Dans un grand saladier, battez les oeufs + la crème + les herbes fraîches + sel + poivre.

Coupez le saumon en dés. Mélangez les épinards et le saumon à la préparation du saladier.

Étalez la pâte, beurrez légèrement votre moule au préalable. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.

Répartissez le mélange. Enfournes pendant 35 min.

