

Tarte aux légumes et au saumon WW



Une recette « pour tous les jours » avec cette [tarte](#) salée facile et rapide à préparer.

Pour 6 pers / 7 pp par pers

Pour 4 pers / 10 pp par pers

- 190 gr pâte brisée
- 250 gr de saumon frais
- 1 boite de 400 gr de champignon de Paris
- 1 gousse d'ail
- 2 courgettes
- 1 cc d'huile d'olive

- 3 cs de parmesan
- herbes de Provence
- sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y rajouter les courgettes coupées en dés.

Rajouter ensuite la gousse d'ail pressée, les champignons et parsemer le tout d'herbes de Provence. Saler, poivrer.

Faire cuire jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Etaler la pâte et la disposer dans votre moule.

Préchauffer votre four à 190°.

Couper le saumon en gros cubes et le mettre dans la sauteuse avec les légumes.

Etaler le tout sur votre fond de pâte et disperser le parmesan sur le dessus.

Enfourner pour 30 minutes.

*Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur



La cuisine de Boomy