

TARTE AU SAUMON ET EPINARDS FRAIS (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Jardiner malin](#)

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de filet de saumon
- 350 g d'épinards frais
- 800 g d'eau salée
- 250 g de crème fraîche fluide
- 250 g de lait
- 250 g de fromage râpé
- 3 oeufs
- sel, poivre

Préparation :

- mettre 800 g d'eau dans le bol
- ajouter les épinards dans le varoma
- programmer 20 minutes température varoma vitesse 1
- A la sonnerie, égoutter les épinards
- vider l'eau du bol
- couper le filet de saumon en gros dés
- mettre dans le bol, la crème, le lait, les oeufs et 125 g de fromage râpé, sel, poivre
- puis mixer 30 secondes à vitesse 5
- préchauffer le four à 200°C
- fonder un moule à tarte avec la pâte feuilletée
- disposer sur le fond de tarte les épinards
- puis répartir les dés de saumon
- verser l'appareil à crème sur le fond de tarte
- parsemer du reste de fromage râpé
- enfourner 30 minutes