

TARTE/QUICHE ÉPINARD FRAIS & THON



Ingrédients

Pour la pâte :

- 220 g de farine (120g de farine de blé et compléter avec 100g farine de sarrasin / orge / seigle, épeautre...)
- 65 g d'huile d'olive
- 75g d'eau

Légumes :

- 400g d'épinards frais lavés
- 1 oignon
- 20 cl de crème végétale (soja, avoine,)
- 120g de yaourt ou fromage blanc
- 70g de gruyère râpé
- huile d'olive
- 3 oeufs
- sel, poivre

1

Pour la pâte : mélanger les 220 g de farine, 65 g d'huile d'olive, 75g d'eau. Malaxer à la main (ajouter eau si trop sec ou farine si trop humide), étaler dans votre plat à quiche ou tarte à la main.

2

Mettre le four à préchauffer sur 200°C

3

Pour les légumes :

- laver les épinards, émincer les oignons
- faire revenir l'oignon émincé dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olives à couvert 5 min à feu doux pour les faire suer dans une cocotte ou un fait-tout assez grand
- ajouter les feuilles d'épinards frais et laisser cuire à couvert 5 min puis découvrir pour faire évaporer l'eau, surveiller la cuisson pour ne pas que cela accroche

4

Pendant ce temps :

- préparer la pâte brisée - la mettre au four pour cuisson à blanc 10-15 minutes
- préparer l'appareil : dans un récipient assez grand, battre les oeufs avec la crème végétale, le yaourt ou fromage blanc. Ajouter ensuite la moitié du fromage râpé et les épinards cuits, saler et poivrer.
- égoutter le thon et l'égrainer à la fourchette

5

Sortir le plat du four, disposer le thon au fond du plat, verser la préparation sur l'ensemble et saupoudrer du reste de fromage

Remettre au four pour 35-40 minutes

À manger froid ou chaud avec une salade verte ou d'endive

Partagez-nous votre résultat par mail ou sur les réseaux !



Commandez vos légumes bio juste ici



www.loiseliere.com
contact@loiseliere.com