

Tarte aux épinards.

** faite :

Ingrédients:

550g Des épinards en branche débranchés

pate a poum

1 oeuf

3/4 yaourt

poisson congelé

parmesan

farine

Faites bouillir vos épinards à l'eau salée. 2min Puis égouttez bien (en appuyant bien sur la passoire pour que ça reste le moins mouillé possible.

Mélangez aux œufs battus, à la viande fumée (dans celle de la photo j'ai mis de la viande des grisons, mais si vous mettez des lardons il faut évidemment les faire cuire avant).

** initiale

Tarte aux épinards.

Ingrédients:

Des épinards en branche

Un fond de tarte feuilleté

2 œufs

De la crème fraîche (remplaçable par du yaourt).

Une viande "fumée" ex. Lardons, ou bien viande des grisons, dinde fumée.

Un peu de farine.

Du parmesan (facultatif).

Recette :

Préchauffer le four à 180 °C

- Faites bouillir vos épinards à l'eau salée. Puis égouttez bien (en appuyant bien sur la passoire pour que ça reste le moins mouillé possible.

- Mélangez aux œufs battus, à la viande fumée (dans celle de la photo j'ai mis de la viande des grisons, mais si vous mettez des lardons il faut évidemment les faire cuire avant).

- Rajoutez 3-4 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse (en fonction de la quantité d'épinards et de votre cellulite) ou alors du yaourt si vous êtes au régime.

Voyez l'état de votre préparation... Si ça reste un peu trop "mouillé", épaissez un peu avec de la farine.

Mettez votre pâte feuilletée dans un plat à tarte, versez la préparation dessus. Si ça vous fait plaisir, saupoudrez de parmesan râpé par dessus.

Ensuite, au four à 180-200 °C pendant 1/2 heure, et voilà.