Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

TARTE AUX ÉPINARDS ET FROMAGE FRAIS FACILE

Une tarte aux épinards et fromage frais, comme une qucihe aux épinards.

30 minutes
1 heure et 10 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 230 grammes de farine de blé T80
- 140 ml d'eau
- 2 g sel
- 460 grammes d'épinard jeunes pousses
- 3 oeufs
- 130 grammes de fromage frais type petit saint moret
- sel
- Poivre
- 3 grammes d'ail

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencez par ôter les tiges des feuilles des épinards, puis rincez-les sous l'eau clair si besoin. Cuisez-les à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient complètement "ramollies". Pour cette opération comptez 30 min environ. Une fois que les 460g d'épinards cuits sont bien égouttés, réservez-les.

2° Dans un récipient, versez le fromage frais, les oeufs et fouettez le mélange. Assaisonnez ensuite avec de l'ail déshydraté, du sel et du poivre.

3° Ajoutez ensuite les épinards cuit dans l'appareil* à tarte et mélangez. Réservez.

4° Pour la pâte versez la farine, le sel et l'eau tiède. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce que la pâte brisée soit bien homogène. Farinez le plan de travail, abaissez la pâte* avec un rouleau à pâtisserie et foncez la pâte* dans le moule à tarte de 28cm

5° Préchauffez le four à 180°C

6° Repliez les bords de pâte qui dépassent si besoin et piquez le fond de tarte avec une fourchette. Versez la garniture aux épinards, étalez-la de façon homogène et enfournez pendant 40 min environ.

7° Astuce : Il est possible de personnaliser cette recette en ajoutant du fromage de chèvre, de la feta, de la ricotta et/ou du saumon frais dans la garniture.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	164 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	8 g	17 %
GLUCIDES	16 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	136 mg	189 mg	8 %