



TARTE AU TZATZIKI ET AU SAUMON

Une recette de tarte avec un tzatziki à la menthe et au saumon frais.

 30 minutes 45 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 210 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 85 ml d'eau
- 1 oeuf
- 15 ml d'huile d'olive
- 350 grammes de concombre
- 200 ml de yaourt à la grecque, nature
- 200 grammes de crème entière
- 115 grammes de saumon
- 30 grammes de miel
- 15 grammes d'échalote
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 5 grammes d'huile d'olive
- 5 grammes de jus de citron
- 4 grammes d'ail
- 3 feuilles de gélatine
- 2 grammes de menthe, fraîche
- sel
- noix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la farine avec le sel, l'oeuf, l'huile d'olive et l'eau tiède. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Ensuite abaissez la pâte au rouleau, foncez le moule à tarte, coupez les bords, piquez le fond et les bords avec une fourchette.
- 2° Disposez dessus du papier sulfurisé et ajoutez des haricots secs ou billes pour ne pas que la pâte gonfle. Ensuite enfournez à 170°C pendant 15 minutes. Faites refroidir la pâte et enlevez son contenu.
- 3° Mélangez le concombre épluché et coupé en petits dés avec le saumon coupé en morceaux, l'ail épluché et pressé et enfin l'échalote épluchée et ciselée. Mélangez. Ajoutez ensuite l'assaisonnement avec le jus de citron, le vinaigre, le miel, le sel et la menthe. Mélangez le tout.
- 4° Faites chauffer la crème sur feu doux. Ajoutez ensuite l'agar-agar ou les feuilles de gélatine ramollies dans de l'eau tiède. Mélangez un moment pour que le gélifiant soit bien incorporé.
- 5° Versez ensuite la crème chaude dans un récipient et versez le yaourt à la grecque. Fouettez la préparation, puis versez-la dans le mélange de concombre. Mélangez le tout, puis versez-le sur la pâte à tarte. Étalez la préparation, puis mettez au frais minimum 2h. Avant de servir, décorez de menthe et les cerneaux de noix puis dégustez.
- 6° Astuce : Il est possible de réaliser ce tzatziki seul. Dans ce cas n'ajoutez pas la pâte brisée, l'agar-agar et la crème liquide en versant seulement le yaourt à la grecque avec le reste.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	312 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	15 g	33 g	13 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	9 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	53 mg	114 mg	5 %