

TARTE SAUMON & FIGUE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâte brisée (maison ou industrielle)
- 3 œufs
- Crème fraîche, fromage frais (ricotta, carré frais), fromage blanc ou yaourt à la grecque 150g
- Moutarde 2 càs
- 4 figes fraîches
- Saumon fumé 100g à 150g
- Facultatif : 50g de fromage (chèvre, bleu, comté, parmesan,)
- Pas de sel

Astuces :

- Remplacer les figes par du brocolis cuit en amont.
- La saison des figes, c'est entre Juillet et Octobre.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 1 tarte de 4 à 6 personnes

1. Étaler la pâte brisée sur le plat à tarte et piquer à l'aide d'une fourchette.
2. Préparer l'appareil : mélanger les œufs, la moutarde, le poivre et la crème fraîche (ou fromage frais, fromage blanc, yaourt à la grecque).
3. Couper le saumon en fines lamelles.
4. Laver les figes et les couper en fines rondelles.
5. Déposer les lamelles de saumon et les lamelles de figes sur toute la surface de la pâte.
6. Verser l'appareil par-dessus.
7. Facultatif : déposer des morceaux de fromage sur toute la surface de la tarte.
8. Préchauffer le four à 180°C. Quand il est chaud, enfourner pendant 40 minutes.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr