

TARTE SAUMON, COCO, CAROTTES & COURGETTES



Recettes100faim.fr

Pour une tarte de 4 à 6 personnes | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes environ

Pâte brisée pur beurre, pâte brisée végétale (**recettes sur le blog**), pâte feuilletée

Saumon ou truite fumé(e) 150 à 200g • 3 œufs

Crème de coco 150 à 200mL (ou crème fraîche entière ou yaourt à la grecque ou fromage blanc)

1 petite courgette = 100g • 1 petite carotte = 100g

Ciboulette ou aneth fraîches • Sel et poivre



1. Préparer l'**appareil** : mélanger les œufs, la crème de coco (ou crème fraîche ou yaourt à la grecque ou fromage blanc), le sel et le poivre.



2. Découper le saumon ou la truite fumé(e) en **fines lamelles**.



3. **Éplucher** les carottes et couper les extrémités. Laver les courgettes, couper les extrémités et **garder la peau. Râper finement** les carottes et les courgettes.



4. **Étaler** la pâte brisée ou feuilletée dans un plat à tarte et **piquer** le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.



5. **Déposer** les légumes râpés sur toute la surface de la tarte, **verser** l'appareil par-dessus et déposer les lamelles de saumon.

6. **Parsemer** de ciboulette ou aneth ciselée.

7. Enfourner à **180°C** pendant **50 minutes** environ (**le temps de cuisson peut varier selon les fours**).

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Remplacer le saumon ou la truite fumé(e) par du **thon** en conserve au naturel.
- Varier les **légumes** en fonction des saisons : champignons, brocolis, poivrons...
- Le saumon/la truite sont des **poissons gras** riches en oméga 3. La crème de coco est une **crème d'origine végétale** donc elle ne contient pas de cholestérol comparée à la crème fraîche.

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinare

www.recettes100faim.fr

