

TARTE AU SAUMON, COCO, CAROTTES & COURGETTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâte Brisée pur beurre ou végétale (recettes sur le blog)
- Saumon fumé 150 à 200g
- 3 œufs
- Crème de coco 150 à 200 mL (ou crème fraîche entière, yaourt à la grecque, fromage blanc)
- 1 courgette = 100g
- 1 carotte = 100g
- Ciboulette, sel et poivre

Astuces :

- Saumon fumé, truite fumée ou thon en conserve.
- Varier les légumes en fonction des saisons : poivrons, brocolis, champignons...

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

1. Préparer l'**appareil** : mélanger les œufs, le lait de coco (ou la crème/le yaourt), le sel et le poivre.
2. Découper le saumon fumé en **fines lamelles**.
3. **Éplucher** les carottes et couper les extrémités.
4. Laver les courgettes, couper les extrémités et garder la peau.
5. **Râper** finement les carottes et les courgettes.
6. Étaler la pâte Brisée ou feuilletée dans un plat à tarte et **piquer** le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
7. Déposer les légumes râpés sur toute la surface de la tarte, **verser** l'appareil par-dessus et **déposer** les lamelles de saumon.
8. Parsemer de ciboulette **finement ciselée**.
9. Enfourner à **180°C** pendant **50 minutes** environ (le temps de cuisson peut varier selon les fours).

Recettes de **pâtes brisées** sur le blog !

