



Tourte saumon épinard en feuille de filo.

Avant de commencer la recette, laisser bien la pâte à filo décongeler (+-1h-1h30)

Décongeler les épinards, bien les égoutter et les hacher s'ils sont en branches. Les faire revenir dans un peu de beurre ajouter sel, poivre, l'ail et la noix de muscade.

Cuire le pavé de saumon salé & poivré à la poêle feu doux +- 5- min ou au four +- 15 min à 180°.

Matériel

1 moule à quiche, tarte. (6 pers)

1 pinceau

1 grand bol

Ingrédients (6 personnes)

1 paquet de feuilles de filo

30 g de beurre

1/2 cuillère à café de fleur de sel

1 botte d'épinards frais ou 2 paquets d'épinards en branches surgelés

200 g de pavés de saumon frais

2 œufs

10 cl de crème

100gr de gruyère (facultatif)

1 à 2 gousse(s) d'ail

Noix de muscade (facultatif)

Sel, poivre

Recette

Préchauffer votre four à 180°.

Faire fondre le beurre avec le sel au micro-ondes pendant 30 secondes.

A l'aide d'un pinceau beurrer une feuille de pâte à filo et la déposer dans le moule à tarte. Laisser bien dépasser les feuilles de filo du moule. Recommencer l'opération avec 5-6 feuilles de pâte à filo pour les superposer dans le plat.

Ajouter les épinards sur le fond de tarte, ainsi que les pavés de saumon coupés en petits dés.

Battre les œufs avec la crème, saler et poivré. Répartir le mélange sur la tarte. Parsemez de gruyère.

Beurrer et déposer sur la tarte des autres feuilles de filo. Les rabattre ensuite sur la tarte, en les froissant légèrement pour obtenir un aspect aérien.

Enfourner pour 25- 30 de minutes de cuisson !

BON APPÉTIT !