

3 avril 2008

Tartelettes saumon fumé, tatsoï et curry



(pour 5)

*125 g farine blanche
100 g farine complete
25 g flocons de riz
2 pincées de curry
2 cs de purée d'amandes
un peu d'eau*

*100 g saumon fumé en dés
100 g baby tatsoï (ou cresson)
1 oignon
2 œufs
10 cl crème liquide allégée
10 cl lait écrémé
10 cl fromage blanc 0%
sel, poivre*

Préparez la pâte en mélangeant du bout des doigts les farines, la purée d'amandes et le curry. Ajoutez ensuite de l'eau, petit à petit pour former une boule de pâte souple. Laissez reposer 30 minutes puis étalez-la sur un plan fariné et foncez des moules à tartelettes graissés au spray d'huile. Piquez les fonds de tarte à la fourchette.

Faites suer l'oignon dans un peu d'huile d'olive puis ajoutez le tatsoï. Laissez cuire quelques minutes à feu moyen. Répartissez sur les fonds de tarte, ajoutez le saumon fumé.

Mélangez dans un saladier la crème, le lait, le fromage blanc et les œufs. Ajoutez le gruyère râpé et versez sur la garniture.

Faites cuire à 180 °C pendant 25/30 minutes.