

TARTE SAUMON BROCOLIS

INGREDIENTS :

Une pâte feuilletée ou brisée (j'ai pris de la feuilletée bio)
280 g de filet saumon frais sans peau et sans arrête)
150 g de brocolis
une échalote
quelques brins d'aneth
3 œufs
20 cl de crème fraîche ou de crème de soja
2 c à s parmesan
moutarde



PREPARATION :

Etaler la pâte et la faire cuire 15mn à vide
Faire cuire les brocolis dans de l'eau bouillante salée pendant 5mn
Egoutter les et les passer sous l'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur
Les couper en dés
Couper le saumon en cubes
Dans une poêle faire revenir l'échalote, le saumon, les brocolis cuits, et l'aneth, saler poivrer
Badigeonner la pâte à tarte de moutarde
Verser le mélange au saumon sur la pâte à tarte
Mélanger les œufs, la crème et le parmesan, saler poivrer
Rajouter ce mélange sur la pâte
Cuire environ 30mn à four chaud (200°)



<http://katarinetta.canalblog.com/>