

## Tarte poireaux et saumon



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

45 minutes



Temps total :

1 heure

### Pour cette recette il te faut :

- 200 g de quinoa
- 40 g de parmesan
- 180 g de saumon fumé
- 3 poireaux
- 1 c.c. de ghee (=beurre clarifié)
- 150 ml de crème demi-écrémée
- Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Rincer et cuire le quinoa env. 20 minutes dans l'eau bouillante salée
2. Une fois le quinoa cuit, le mélanger avec le parmesan et disposer ce mélange uniformément sur une plaque à gâteau tapissée d'un papier cuisson
3. Placer une feuille de papier cuisson également sur le « fond de tarte quinoa » et placer un poids sur cette pâte (par exemple, une plaque à gâteau plus petite)
4. Cuire le « fond de tarte quinoa » 20 minutes à 180°
5. Dans une poêle, faire fondre 1 c.c. de ghee et cuire les poireaux environ 20 minutes
6. Une fois le fond de tarte cuit à blanc 20 min., ajouter :
  - Les tranches de saumon fumé
  - Les poireaux cuits
7. Garnir de fromage râpé et enfourner encore env. 10 min. à 180°

#### Coin des astuces

- Se passer ou en tout cas diminuer sa consommation de gluten permet de prendre soin de l'intestin, cet organe qui assume une fonction non-négligeable de filtre ayant un impact direct sur l'immunité et le poids entre autres
- Recourir à du quinoa permet d'éviter le gluten et celui-ci peut même être utilisé comme pâte à gâteau, comme ici avec cette tarte brocolis saumon
- Pour réaliser le fond de tarte, il est également possible d'utiliser un œuf à la place du parmesan pour faire tenir le quinoa ensemble, comme dans cette [tarte quinoa, brocoli et saumon](#)