

## Tarte brocoli et saumon avec fond de tarte quinoa



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

1 heure

### Pour cette recette il te faut :

200 g de quinoa

150 ml de crème demi-écrémée

2 œufs

Noix de muscade

180 g de saumon fumé

Sel

1 gros brocoli



### 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 1 œuf et disposer ce mélange uniformément sur une plaque à gâteau
3. Placer une feuille de papier cuisson 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. Cuire les brocolis, idéalement vapeur, environ 10 minutes
6. Dans un bol, mélanger :
  - 1 œuf
  - 150 ml de crème demi-écrémée
  - Noix de muscade
  - Sel
7. Une fois le fond de tarte cuit à blanc 20 min., ajouter :
  - Les tranches de saumon fumé
  - Les bouquets de brocolis
8. Verser le mélange œuf- crème par-dessus
9. Enfourner encore env. 20 min. à 180°

Coin des astuces

- 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 du parmesan à la place de l'œuf pour faire tenir le quinoa ensemble, comme dans cette [tarte quinoa, poireaux et saumon](#)
- Cette tarte peut également être réalisée avec une [pâte brisée maison](#)