

Tarte brocoli et saumon



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

50 minutes

Pour cette recette, il te faut :

Pour la pâte brisée maison :

130 g de farine d'engrain ou d'épeautre complète

70 g de farine de sarrasin

50 g de beurre froid

60 ml d'eau

1/2 c.c. de sel

Pour la garniture :

180 g de saumon fumé

1 gros brocoli

150 ml de crème demi-écrémée

1 œuf

Noix de muscade

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Réaliser la pâte brisée maison en mélangeant dans un grand bol tous les ingrédients à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui ne colle pas (mettre un peu moins d'eau au départ et en ajouter délicatement au fur et à mesure)
2. Disposer la pâte en forme de boule sur du papier sulfurisé et la recouvrir d'un deuxième papier sulfurisé (ou parsemer la boule de pâte d'un peu de farine)
3. Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une hauteur d'env. ½ mm, la disposer sur une plaque à gâteau en coupant les bords qui dépassent, piquer le fond de tarte puis réserver au réfrigérateur au moins 30 min.
4. Cuire les brocolis, idéalement vapeur, environ 10 minutes et préchauffer le four à 200°
5. Dans un bol, mélanger l'œuf, la crème, la noix de muscade et le sel
6. Récupérer le fond de tarte et le garnir avec :
 - Les tranches de saumon fumé
 - Les bouquets de brocolis cuits
7. Verser le mélange œuf- crème par-dessus
8. Enfourner encore env. 25 min. à 200°

Coin des astuces

- La pâte brisée maison se réalise toujours plus ou moins de la même façon avec :
 - 200 g de farine (en associer des différentes comme ici permet de bénéficier de diverses propriétés)
 - 50 g de beurre froid
 - 60 ml d'eau
 - Du sel
 - Des épices ou des herbes si on souhaite parfumer sa pâte
- Il est aussi possible de réaliser une pâte brisée avec de l'huile d'olive comme dans cette recette de [tarte poivron et thon](#)
- Pour une pâte brisée sans gluten, il est par exemple possible d'associer de la farine de maïs (130 g) avec de la farine de sarrasin (70 g) comme dans cette [tarte à la courgette sans gluten](#)
- Il est également possible de recourir à des céréales entières comme du quinoa pour faire son fond de tarte, comme dans cette [tarte saumon poireau](#) ou encore [saumon et brocolis](#)