

FICHE RECETTE N°6

PRINTEMPS

# TARTE CHÈVRE ÉPINARDS

Pour 4 personnes



[www.valdille-aubigne.fr/pat](http://www.valdille-aubigne.fr/pat)



# INGREDIENTS

Epinards frais : 600g

Echalotes : 3

Ail : 1 gousse

Oeufs : 3

Crème fraîche : 20cl

Moutarde : 2  
cuillères à café

1 pâte brisée (ou  
pâte feuilletée)

Sel, poivre

## **Pour la pâte brisée maison :**

Farine : 300g

Beurre pommade :  
150g

Eau : 40ml

1 pincée de sel

## **Pour un repas complet :**

A accompagner  
d'une salade et  
d'un fruit.



# PRÉPARATION

1. Préparez les épinards : retirez la tige puis lavez les feuilles d'épinards avant de les essorer. Epluchez, dégermez et émincez les échalotes et l'ail.
2. Dans une poêle, faites revenir les épinards dans un peu d'huile avec l'ail et les échalotes jusqu'à évaporation (environ 5 à 10 min). Egouttez les épinards.
3. Préchauffez le four à 180°C. Déposez la pâte dans un moule à tarte puis piquez la pâte à l'aide d'une fourchette avant de la précuire 10 min au four. En parallèle, fouettez les œufs avec la crème, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Mélangez la poêlée d'épinards avec l'appareil et déposez-les dans la tarte précuite.
5. Découpez des dés de chèvre et déposez-les sur la tarte.
6. Enfournez 30 min à 180°C.