



TOURTE AU SAUMON ET ÉPINARDS



20 min.



50-55 min.



4-6 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Michelle étant chez elle! Et entre deux contacts avec ses clients qu'elle continue à suivre à distance, elle profite avec son imagination pour nous proposer de jolies recettes originales et très goûteuses!

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'épinards frais
- 600g de filet de saumon sans la peau
- 120 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de crème acidulée ou du yaourt allégé (facultatif)
- 15 g de beurre
- 1/2 citron
- 1 jaune d'oeuf
- Soit 500g de pâte feuilletée
- Soit ma pâte allégée, voir ingrédients ci-dessous:

Pâte allégée:

- 20 cuillères à soupe d'eau
- 14 cuillères à soupe d'huile au goût neutre
- 500g de farine
- 1 paquet de poudre à lever
- 2 cuillères à café de sel

MARCHE À SUIVRE

Pâte allégée:

Mélangez la farine avec la levure et le sel.

Chauffez l'huile et l'eau dans une casserole et versez sur la farine et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.

Laissez reposer 1/2 heure et c'est prêt !

Ne jamais précuire cette pâte. Elle devient dure.

Recette:

Rincez les épinards et coupez-les aux ciseaux grossièrement.

Faites fondre les 15g de beurre dans une grande casserole et ajouter les épinards et le jus du ½ citron, du sel et du poivre à volonté, surtout le poivre ! faire cuire 10 minutes en mélangeant souvent.

Etape suivante super importante : quand les épinards sont cuits, les égouttez longuement. Il faut vraiment qu'il n'y ait plus d'eau du tout !

je les ai pressés avec mes mains quand ils étaient quasi froids pour les « essorer ».

Séparez la pâte en 2 morceaux selon les proportions suivantes : 1/3 et 2/3. Etalez la grande portion en un disque plus grand que votre moule afin que les bords montent d'environ 3-4 cm. La petite portion est également à étaler de la taille du moule. Réservez le tout au frais.

Mélangez les épinards essorés avec la crème acidulée et le parmesan dans un récipient. J'ai ajouté un peu de piment d'Espelette.

Répartissez une moitié des épinards sur la pâte dans le moule, puis disposez les tranches de saumon dessus et le reste des épinards.

Dernière couche sera le petit disque de pâte que vous poserez dessus.

J'ai fait des dessins en tirant gentiment une fourchette sur la pâte car je n'avais plus de restes de pâte. Si vous en avez-vous pouvez décorer le dessus de la tourte avec !

Il vous reste à badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf et faire cuire 50-55 minutes à 180°.

Laissez la tourte tiédir et dégustez avec une belle salade.

ASTUCES DU CHEF

Vous avez le choix entre deux types de pâtes: riche ou plus légère!