

TARTE ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS

saine et bonne



Préparation 1h

Pour 4 personnes

Faites cuire les épinards lavés et équeutés (sans aucune matière grasse) à feu doux. Égouttez les.

Faites revenir avec un peu d'huile d'olive les champignons émincés. Assaisonnez les ensuite avec du sel, du poivre et un peu d'ail.

Étalez les épinards égouttés ainsi que les champignons cuits sur le fond de tarte.

Mélangez ensuite les oeufs et la crème fraîche. Assaisonnez. Versez sur la tarte.

Rappez le chèvre sur la tarte et enfournez la tarte à 170°, à four chaud, pendant environ 30 minutes.

Servez la tarte tiède ou froide, avec une salade verte.

Pâte feuilletée ou pâte brisée
500 g d'épinards frais
300 g de champignons de Paris
50g d'oignons
2 càs de crème fraîche légère
4 oeufs
Fromage de chèvre sec