



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Tarte au colin et épinards .



© Manou / cuisine-plaisirs

### Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 c.à.s de crème fraîche
- 3 gros œufs
- 30 g de beurre
- 4 colins surgelés
- 500 g d'épinards surgelés
- Gruyère râpé
- Muscade

- Sortir du congélateur chaque ingrédients quelques temps à l'avance
- Dans une casserole avec du beurre chaud incorporer les épinards, laisser mijoter à feu doux
- A four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes introduire la pâte pour une cuisson à blanc
- Au bout de 15 minutes retirer le papier sulfurisé et continuer la cuisson 5 minutes
- Cuire les colins au micro ondes dans leur sachet vapeur pendant environ 8 minutes
- Dans un saladier battre les œufs et incorporer la crème fraîche et épices
- Mélanger, rajouter le gruyère râpé à cette préparation d'œufs
- Dans la casserole, incorporer aux épinards cuits, le colin découpé en petits morceaux,
- Continuer la cuisson encore quelques instant puis mélanger tous les ingrédients ensemble
- Garnir la pâte feuilletée en répartissant la préparation
- Enfourner pour 40 - 45 minutes à 180°C th. 6



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs