

Recette #plats

Tartelettes saumon et champignons

Ingrédients pour 5 tartelettes

Pour la pâte

180 g de farines (90g de farine de riz complet et 90 g de sarrasin)

1 cas de tahini : purée de sésame

Eau

Sel

Pour l'appareil à quiche

2 œufs + 50 ml de boisson végétale

4 tranches de saumon fumé

10 Champignons

Moutarde

Étapes

1/ Dans un saladier mettre la farine, le tahini, du sel. Puis ajouter de l'eau au fur et à mesure en commençant par mélanger avec une cuillère en bois puis terminer à la main. Ajoutez l'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte homogène et malléable.

2/ Etalez votre pâte et foncez vos moules à tartelettes. Puis préparez l'appareil à quiche.

3/ Mettre un peu de moutarde dans chaque fond de tarte.

4/ Coupez les champignons en morceaux et répartissez les dans chaque tartelette. Ajoutez ensuite le mélange d'œufs et boisson végétale de manière égale dans chaque tartelette, et terminer par le saumon fumé coupé en lamelles.

5/Enfournez 20 à 30 minutes (en fonction de la puissance de votre four) à 180°C.