

## Recette N°1 #entrée

### Tarte aux épinards

#### Ingrédients

**pour 2 à 3 personnes**

3 poignées d'épinards  
100ml de boisson végétale (je vous conseille soja ou coco)  
2 cas de moutarde  
2 cas de crème de coco  
3 œufs

#### Étapes

1/ Si vous optez pour une pâte faite maison préparez et étalez la pâte, placez là ensuite dans un moule.

2/ Etalez la crème de coco et la moutarde sur la pâte. Mettez ensuite les épinards lavés sur la pâte. Pour la prochaine étape deux options s'offrent à vous :

1 ère option : Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive, ajoutez les épinards et faites revenir quelques minutes jusqu'à mi-cuisson.

Ensuite dans un bol battre les œufs et le lait végétal puis versez par-dessus les épinards cuits et mélangez de nouveau.

2ème option : placez les épinards directement sur la pâte, versez le lait végétal par-dessus et cassez les œufs par-dessus.

3/ Assaisonnez selon vos goûts, pour ma part c'était sel poivre et cumin.

4/ Dernière étape : Enfournez environ 30 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C (surveillez la cuisson en fonction de la puissance de votre four).