

TARTE AUX ÉPINARDS



 4  15 min  20 min  50 min

Pâte : 125 g de farine d'épeautre • 60 g de beurre ou de margarine • sel

*Garniture : 600 g d'épinards • 20 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja • 15 g de Maïzena
• ½ cuil. à café de cardamome • sel, poivre*

- ① Mélangez la farine, une pincée de sel et la matière grasse, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau pour former le pâton. Laissez reposer 15 à 20 minutes avant d'étaler.
- ② Lavez et équeutez les épinards, faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes, puis coupez-les grossièrement.
- ③ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez la pâte sur un moule à tarte à revêtement antiadhésif de 24 cm de diamètre.
- ④ Délayez la Maïzena avec le lait froid et faites épaissir à feu doux, ajoutez la cardamome et un peu de sel et de poivre.
- ⑤ Répartissez les épinards cuits et coupés sur la pâte, ajoutez la béchamel sans matière grasse, faites cuire au four pendant 25 à 35 minutes.