



≡ RECETTE SALÉE ≡

TARTE SALÉE AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA

⌚ 20 MINUTES

🕒 30 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

La pâte à tarte au levain

320 grammes de farine
160 grammes de rafraîchi de levain
30 grammes d'huile d'olive
80 grammes d'eau
3 grammes de sel

La garniture

250 grammes de ricotta
300 grammes de pousses d'épinards
1 oignon jaune
2 gousses d'ail
3 œufs
Une poignée de pignons de pin
30 grammes de parmesan rapé
Sel et poivre

PRÉPARATION

La pâte à tarte au levain

La veille au soir, préparer la pâte à tarte au levain. Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, réunir l'ensemble des ingrédients. Pétrir pendant 5 bonnes minutes, jusqu'à obtenir une boule bien ferme. Filmer la pâte et la laisser reposer une nuit (voir plus) au frigo.

La tarte salée

Rincer les pousses d'épinards et les cuire à la vapeur durant 10 minutes (ou, à défaut, dans de l'eau bouillante durant 5 grosses minutes). Bien les égoutter.

Éplucher et émincer finement l'oignon et les gousses d'ail. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire dorer l'oignon et l'ail émincés durant 5 minutes. Ajouter ensuite les pignons de pin et poursuivre la cuisson en mélangeant régulièrement. Ajouter les épinards cuits. Saler, poivrer et baisser sur feu doux.

Pendant ce temps-là, dans un saladier, mélanger la ricotta avec les œufs jusqu'à obtenir une texture homogène. Saler, poivrer et incorporer le mélange de pignons de pin-épinards. Bien mélanger.

Préchauffer le four à 180°C.

Sortir la pâte à tarte du frigo et l'étaler au rouleau, sur une feuille de papier sulfurisé. Former un cercle d'une épaisseur de +/- 5 mm.

Foncer un moule à tarte avec la pâte et disposer ensuite la garniture ricotta et épinards en la répartissant de façon uniforme sur le fond de tarte. Ajouter finalement le parmesan sur le dessus et enfourner pour 30 minutes

Une fois le temps de cuisson écoulé, laisser légèrement refroidir la tarte avant de servir, accompagnée d'une salade de saison par exemple.

