

TARTE AU DUO DE SAUMON ET ASPERGES

Cette tarte fondante et gourmande est préparée rapidement. Elle peut être dégustée en petites portions qui seront réchauffées quand on a envie !

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/38/thumbnails/Duo saumon et asperges.jpg>

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 1 pâte feuilletée (ou brisée)
- 300 g de saumon frais
- 1 petit pot d'asperges précuites (vertes)
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème fraîche

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Beurrer les ramequins.

Cuire le saumon à la vapeur pendant 15 minutes ou au micro-ondes 6 minutes à 600 watts.

Etaler la pâte, émietter le saumon et parsemer d'asperges coupées en morceaux.

Verser un appareil constitué du mélange lait, crème et œufs entiers battus. Assaisonner.

Cuire à 200°C pendant 25 minutes.

Remarque : cette recette est une variante de la recette "*Omelettes fondantes au saumon et asperges vertes*" mais avec une cuisson au four et une pâte feuilletée.