

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Tarte épinard, brousse, miel, thym et graines de tournesol



[sans gluten tarte mag 23](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients Pour 3 personnes

- 70 g de farine de sarrasin
- 50 g de poudre de graines de tournesol grillées
- 1 c. à c. de psyllium
- 1 belle pincée de sel
- 1 c. à c. de thym frais émietté

- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'eau
- 100 g d'épinards (poids net, nettoyés, tiges ôtées si besoin)
- 2 œufs
- 100 ml de lait végétal au choix
- 100 g de brousse
- 1 c. à c. de miel
- ½ c. à c. de sel
- QS de poivre blanc du moulin
- QS de thym
- QS de graines de tournesol

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Placez la farine, la poudre, le psyllium, le thym et le sel dans un saladier et mélangez. Versez l'huile et sablez du bout des doigts. Ajoutez l'eau et formez une boule. Laissez reposer 30 minutes.
3. Faites cuire les épinards 3 minutes au Vitaliseur. Réservez.
4. Dans un bol, battez les œufs avec le lait, incorporez la brousse émiettée, le sel, du poivre blanc et le miel.
5. Étalez la pâte dans un moule à tarte à fond amovible huilé.
6. Répartissez les épinards puis versez la crème. Déposez du thym frais émietté et des graines de tournesol sur le dessus.
7. Déposez délicatement sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson.

*Astuce de la cheffe [Felicie Tocze](#) : Pour un format tartelettes comme nous l'avons choisi ici, le temps de cuisson est revu à 15 minutes.*

*La recette de cette tartelette sans gluten a été publiée dans le [magazine papier 95° #23](#) (nov-dec 2019)*

Vous allez aussi aimer ...

[Pesto d'orties sauvages](#)

[Pavés de bœuf aux échalotes](#)

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)