

# Tarte aux épinards, roquefort et ail des ours



“Voici une seconde tarte, réalisée avec la [pâte brisée à l'ail des ours](#), les épinards du panier et le curry préparé par la famille de Fazeela.”

## Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 200 à 250 g de [pâte brisée à l'ail des ours](#)
- 200 à 225 g d'[épinards](#) cuits
- 15 à 20 boutons floraux d'[ail des ours](#)
- 1 petit morceau de roquefort
- 150 ml de lait entier
- 3 œufs + 1 jaune d'œuf
- Curry
- 3 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Étalez la pâte puis déposez-la dans un moule à tarte de taille moyenne (ici le [moule à tarte rectangulaire Demarle FM 496](#) puis foncez-la. Déposez ensuite la pâte foncée au frais le temps de préparer la garniture.

Battez les œufs et le jaune d'œuf énergiquement jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le lait et fouettez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Assaisonnez. Réservez.

Hachez les épinards cuits ([voir la méthode de cuisson dans la section Et que dire de plus?](#)). Répartissez-les dans le fond de la tarte avec le roquefort coupé en petits cubes et les boutons floraux d'ail des ours. Versez les œufs battus dans la tarte. Saupoudrez de curry et de chapelure. Assaisonnez.

Enfournez la tarte dans le milieu du four à 210°C. Réduisez la température à 180°C et cuire encore 20 minutes.

## Et Que Dire De Plus ?

- Consultez la fiche-plante sauvage : [Ail des ours](#).
- Remplacez le lait par de la crème fraîche.
- Pour la cuisson des [épinards](#), posez-les entiers, rincés et à peine égouttés dans une casserole. Amenez lentement à ébullition. Couvrez, éteignez le feu. Les épinards sont cuits lorsqu'ils s'affaissent. Égouttez-les en les écrasant.