

Tarte soleil au poulet et aux épinards

Pour changer de la traditionnelle tarte aux épinards et au chèvre, j'ai trouvé celle-ci chez [Cuisine Addict](#). C'est simple et rapide, idéale le soir avec une salade.



Ingrédients:

2 pâtes feuilletées

500 g d'épinard (j'ai utilisé des épinards en boîte)

2 escalopes de poulet

100 g de fromage râpé

100 g de chèvre frais

2 œufs (1 + 1)

2 cs de chapelure

Sel et poivre

Graines (lin pour moi)

Préparation:

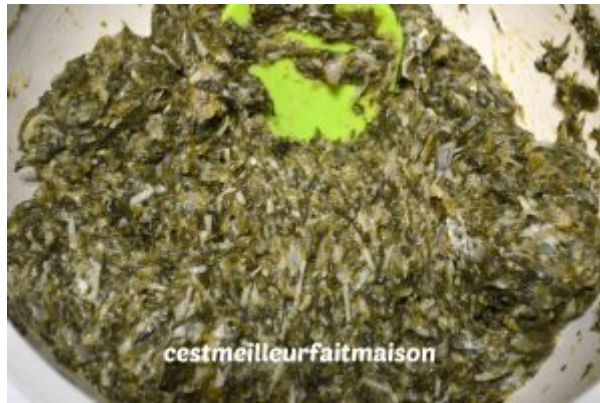
1- Égoutter les épinards et les assécher dans une poêle.



2- Mettre les épinards dans un saladier et les laisser un peu refroidir. Pendant ce temps, mixer le poulet.

Mélanger le poulet haché avec les épinards, les fromages, un œuf, un peu de sel et du poivre. Ajouter la chapelure et mélanger à nouveau.





3- Préchauffer le four à 180°C à chaleur statique.

Dérouler une pâte feuilletée et disposer la farce aux épinards comme sur la photo.



4- Avec de l'eau, humidifier les bords et recouvrir avec l'autre pâte. Placer un bol au centre et souder les bords avec une fourchette. Retirer le bol et piquer la pâte avec la fourchette.



5- Couper en tranche d'environ 2 cm en partant du bord délimité par le bol .
Retourner chaque morceau d'un quart de tour.



6- Battre le deuxième œuf et dorer la tarte. Saupoudrer le centre avec les graines
et enfourner dans le bas du four pour environ 25 à 30 min.



[Enregistrer](#)