



battre les œufs



répartir saumon et brocolis

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

300g de brocolis ou de chou de fleur cuits à la vapeur et détaillés en morceaux

400g de saumon cuit à la vapeur et détaillés en morceaux

1 brique de crème de soja à cuisiner

3 œufs

1 pâte feuilletée

Fleurs de macis Terra Madre

Quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées

(facultatif)

Sel et poivre Terra Madre

TOURTE AU SAUMON, BROCOLIS ET FLEURS DE MACIS

**REDÉCOUVREZ LES SAVEURS
D'UNE BONNE TOURTE.**



1. Battre les œufs, la crème soja, la coriandre ciselée avec une pincée de macis finement émietté.
2. Saler et poivrer.
3. Etaler la pâte dans un moule.
4. Répartir le saumon et les brocolis sur le fond de tarte.
5. Verser la préparation.
6. Enfourner et laisser cuire environ 35 minutes à 200°C.
7. A déguster chaud ou froid.

Autres suggestions d'utilisation pour les fleurs de macis : jus de cuisson des légumes ou céréales, légumes à la poêle, à la place de la noix de muscade (en l'émiettant).