

# Tarte rustique épinards et comté

Bonjour à toutes et tous

Je « collectionne » les livres de recettes des régions. Parfois on y trouve des pépites oubliées qui méritent de revenir sur les tables. Ce fut le cas récemment avec un livre dédié à la cuisine bourguignonne. J'y trouvais une « tarte gratinée aux [épinards](#) » qui – de titre – me semblait très sympa. Dans le concept, elle est très simple : une pâte Brisée, des feuilles d'épinards, de la crème, du comté, on met tout à cuire puis c'est prêt à déguster. Dans la pratique, elle n'est rien de plus qu'une de nos « tartes rustiques (d'où le changement de titre).

Après avoir nettement réduit la quantité de gras, je l'ai proposée à la famille. A la dégustation, clairement elle a plu à tous : croquante de pâte et moelleuse de garniture, un vrai goût d'épinard, la pointe de comté qui vient titiller les papilles. Elle permet de faire un bon petit repas et de faire apprécier ce légume vert sans mal.

Je vous propose donc la recette « actualisée » de cette tarte rustique épinards comté, en espérant qu'elle vous permette de vous faire plaisir, changer, .. Bonne fin de journée !





- TARTE RUSTIQUE AUX ÉPINARDS -  
( & COMTÉ )

Tarte rustique épinards et comté

---

## Recette : Tarte épinards et comté

Saison de la recette : Novembre à Mai

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

---

## Ingrédients

Pour 1 tarte de 4 personnes :

Pour la pâte à tarte : 1 pâte brisée ou

- 200 g de farine (idéal : semi complète bio)
- 70 g de beurre demi-sel
- 50 ml d'eau

Pour la garniture :

- 500 g d' épinards frais ( ou 350g surgelés en branche)
- 100 ml de crème légère
- 100 g de comté
- 1 cuillère à soupe de moutarde (de Dijon)
- Sel, poivre, noix de muscade

# Réalisation

## Étape 1 : Préparation de la pâte

- Dans un saladier, mélangez à la main la farine, sel et beurre coupés en petit morceaux jusqu'à former des grains de sable.
- Ajoutez l'eau, puis mélangez pour bien amalgamer. Écrasez la 2-3 fois avec la paume de votre main pour homogénéiser la texture.
- Réservez la pâte au frais le temps de préparer la suite de la recette.

## Étape 2 : La garniture

- Lavez soigneusement les épinards. Faites les blanchir 1 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez soigneusement et réservez.
- Étalez votre pâte finement. Répartissez la moutarde en fine couche en laissant 3-4 cm vis-à-vis du bord.
- Mélangez les épinards avec la crème, sel, poivre et noix de muscade. (\*)
- Répartissez la préparation aux épinards. Répartissez enfin de comté coupé en lamelles.
- Enfournez pour 40 minutes à 180°C.

Dégustez cette tarte rustique épinards plutôt chaude.

---

### Astuces :

- (\*) Faites attention que les épinards soient bien égouttés, sinon votre garniture va détremper la pâte et se faire la malle lors de la cuisson dans le four. En cas d'utilisation d'épinards surgelés, n'hésitez pas à

bien laisser décongeler dans un égouttoir. Si vous avez le moindre doute, utilisez un moule à tarte pour faire dresser et cuire votre pâte.

- *Variantes* : Vous pouvez remplacer le comté par de la tome de brebis ou de chèvre.
-