



QUICHE SAUMON ÉPINARDS



Pour 6 personnes | Préparation 30 mn | Cuisson 40 mn

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine (de préférence T65 ou T80)
- 60 g d'huile d'olive
- 70 à 80 g d'eau (7 à 8 c à soupe)

Pour l'appareil

- 4 oeufs
- 200 g de fromage blanc 1/2 écrémé
- 100 ml lait 1/2 écrémé
- Poivre
- Sel

Pour la garniture

- 200 g d'épinards net égoutté soit 300 g surgelés ou 500 g frais
- 250 g de saumon frais
- 20 g de parmesan râpé



Préparation de la recette

La pâte maison (Cf recette « pâte brisée salée » pour le détail des étapes) : Mélanger la farine et l'huile d'olive. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Former une boule, filmer, mettre sur une assiette et réserver au frais au moins 30 mn.

Préchauffer le four à 180°C.

Les épinards : *Frais* - Équeuter et rincer les épinards. Les déposer dans une cocotte ou une casserole à fond épais, couvrir pour limiter l'évaporation. Laisser cuire à feu moyen, dans leur eau de constitution, environ 10 mn (cuisson à l'étuvée). *Surgelés* - Faire décongeler les épinards, au micro-onde ou dans une casserole. Réserver dans une passoire pour qu'ils s'égouttent.

Le saumon : Faire cuire le saumon à la vapeur. Emietter avec une fourchette en enlevant les arrêtes. Réserver au frais.

L'appareil : dans un saladier, battre les oeufs. Ajouter le fromage blanc, le lait, poivre & sel et mélanger.

Ajouter les épinards et le saumon, mélanger.

Étaler la pâte et garnir un moule à tarte de 26 à 28 cm de diamètre. Verser l'appareil, répartir la garniture si nécessaire, parsemer de parmesan et enfourner pour 40 mn.

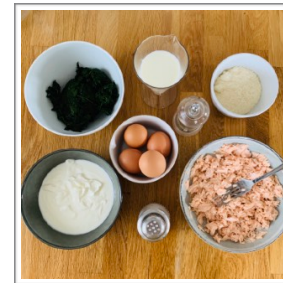
Dégustation : Cette quiche se déguste chaude ou froide, en plat principal, accompagnée d'une salade de mâche ou d'une salade composée.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, cette quiche se décline à l'infini !

Remplacer par exemples épinards et saumon par :

- Poivrons, thon en boîte au naturel et basilic
- Courgettes, feta et thym,
- Dés de courge butternut (400 g) et épices raz-el-hanout ou cumin



Informations nutritionnelles

Quiche de 1,2 kg, soit 6 parts de 200 g ou 4 parts de 300 g

Taille de la part à adapter selon les besoins énergétiques et l'accompagnement.

	Pour 100 g	Pour 1 part de 200 g
Energie	194 kcal / 811 kJ	388 kcal / 1 622 kJ
Protéines	10,8 g	21,5 g
Lipides	10,4 g	20,9 g
<i>dont acides gras saturés</i>	2,3 g	4,6 g
Glucides	13,5 g	27,0 g
<i>dont sucres</i>	1,7 g	3,4 g
Fibres	1,1 g	2,0 g
Sel	0,4 g	0,8 g