QUICHE AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS

Pour 6 à 8 parts | Préparation 30 min | Cuisson 40 min

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine (de préférence T65 ou T80)
- 50 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

- 300 g d'épinards net égoutté soit 450 g surgelés ou 800 g frais
- 250 g de saumon frais
- 20 g de parmesan râpé

Astuce

Préparer la pâte la veille et la conserver au frais.
Vous pouvez cuire davantage d'épinards et les garder pour la portion de légumes du déjeuner.



Préparation de la recette

Pour la recette détaillée de la pâte, se référer à la recette « pâte brisée salée ». Mélangez la farine et l'huile d'olive. Ajoutez l'eau puis mélangez jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Formez une boule, filmez et laissez reposer au frais au moins 30 min.

Préchauffez le four à 180°C.

Les épinards : *Frais* - Équeutez et rincez-les. Déposez les dans une cocotte ou une casserole, couvrez pour limiter l'évaporation. Laisser cuire à feu moyen, dans leur eau de constitution, environ 10 mn (cuisson à l'étuvée). *Surgelés* - Faites cuire les épinards, au micro-onde ou dans une casserole. Réservez-les dans une passoire pour qu'ils s'égouttent.

Le saumon : Faites le cuire à la vapeur. Emiettez-le avec une fourchette en enlevant les arrêtes. Réservez au frais.

L'appareil à quiche : Fouettez les oeufs dans un saladier, puis ajoutez le fromage blanc, le lait, le sel et le poivre.

Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte de 26 à 28 cm de diamètre.

Répartissez le saumon et les épinards sur le fond de tarte. Versez l'appareil à quiche, répartissez la garniture si besoin, parsemez de parmesan et enfournez pour 40 min.

Dégustation : Cette quiche se déguste chaude ou froide, en plat principal, accompagnée d'une salade ou d'un potage.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, cette quiche se décline à l'infini !
Remplacez par exemples épinards et saumon par :

- Poivrons, thon en boîte au naturel, basilic et parmesan,
- Courgettes, thym et feta,
- Dés de courge butternut (400 g), cumin et chèvre,
- Champignons, jambon blanc, persil et gruyère râpé…







Informations nutritionnelles

Quiche de 1,2 kg, soit 8 parts de 150 g ou 6 parts de 200 g ou 4 parts de 300 g.

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

Valeurs nutritionnelles pour 100 g : 185 kcal – Protéines : 12,5 g – Glucides : 13,2 g – Lipides : 9,2 g – Fibres : 1,2 g – Sel : 0,6 g

©Elodie Charbonnier I Diététicienne - Nutritionniste