

QUICHE

 1 heure

saumon poireaux avec salade

Ingredients:

- 1 pâte brisée pur beurre
- 300 g blancs de poireaux
- 200 g de saumon frais (ou tofu fumé)
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 3 œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème légère
- 20 g de parmesan râpé
- Zeste d'un demi-citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche,
- muscade
- sel et poivre
- Salade verte

Instructions:

1. Préchauffez le four à 190°C. Émincez finement les poireaux, l'échalote et l'ail. Découpez le saumon en gros cubes.
2. Faites revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux et faites-les fondre pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les cubes de saumon, salez, poivrez et laissez cuire encore 4 minutes. Coupez le feu, ajoutez le zeste du citron et mélangez bien.
4. Déroulez la pâte brisée dans un moule (20 à 22 cm) et piquez le fond. Étalez la fondue poireaux/saumon uniformément.
5. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, la crème, le parmesan, la ciboulette ciselée, une pincée de muscade, du sel et du poivre.
6. Versez cet appareil sur la garniture et enfournez pour 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.



Quantité: 4 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 210 kcal

Protéines : 8,5 g

Glucides : 14,0 g

Dont sucres : 2,0 g

Lipides : 13,5 g

Fibres : 1,8 g

Fer : 1,1 mg

→ 1 portion : 460 kcal