

QUICHE SAUMON ÉPINARD

🕒 15 minutes
🕒 50 minutes
🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 boîte moyenne d'épinard, appertisé, égoutté (265 g)
- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 2 cuillères à soupe bombées de crème fraîche, légère, épaisse (15%MG) (60 g)
- 1 cube de bouillon de légumes, dégraissé, déshydraté (10 g)
- gruyère râpé (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (Th. 6) Dans une casserole, faire chauffer 1 litre d'eau et ajouter le cube de bouillon de légumes. Ajouter le filet de saumon dans l'eau frémissante et laisser cuire à couvert durant 8 à 10 minutes.
- 2° Pendant la cuisson du saumon, mettre la pâte dans un plat à tarte, piquer la pâte et placer une feuille de papier de cuisson avec des billes de cuisson sur la pâte afin d'éviter qu'elle gonfle trop. Laisser blanchir pendant 10 minutes.
- 3° Égoutter les épinards.
- 4° Retirer le saumon cuit avec une écumoire et l'émietter dans un bol.
- 5° Préparation de l'appareil: Dans un saladier, casser les oeufs et les battre en omelette. Ajouter la crème fraîche et battre à nouveau, jusqu'à ce que le mélange devienne liquide. Assaisonner (sel, poivre, épices et aromates selon les goûts).
- 6° Retirer la pâte du four, retirer le papier avec les billes de cuisson. Répartir les épinards et les miettes de saumon uniformément et ajouter l'appareil. Ajouter le gruyère râpé. Enfourner et laisser cuire 35 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (239 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	441 kcal	22 %
LIPIDES	11 g	26 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	53 %
CHOLESTÉROL	79 mg	188 mg	63 %
SODIUM	438 mg	1048 mg	44 %
GLUCIDES	11 g	27 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
PROTÉINES	10 g	24 g	—