

Quiche au saumon et aux poireaux

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 413.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.66

Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée
- 3.0 u Oeuf
- 25.0 cl lait demi écrémé
- 25.0 cl Creme liquide 30pc
- 100.0 gr Poireau (blanc)
- 1.0 u Pavé saumon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 10.0 gr Beurre

Préparation du saumon

Mettre le saumon dans un plat allant au four et le faire cuire 20min à 180°C.
Puis l'émietter et enlever les arrêtes.

Préparation des poireaux

Lavez les blancs et coupez les en rondelles. Dans une poêle, mettre le beurre et faire revenir les rondelles de poireaux pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez à votre convenance et réservez.

Préparation de la quiche

Dans un saladier, mettre les oeufs, le lait, la crème et l'assaisonnement (sel, poivre, noix de muscade). Puis ajoutez: les rondelles de poireaux refroidis, et les miettes de saumon.

Cuisson

Dans un plat à tarte, mettre la pâte feuilletée, puis versez la préparation de la quiche dessus.
Faites cuire pendant 50min à 180°C.

Présentation

A proposer avec une salade verte.