

Quiche aux fruits de mer

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 321.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 1.0 u Pate brisée
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 u Echalote
- 1.0 p Curry
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 200.0 gr fruits de mer
- 5.0 gr Beurre
- 1.0 cs Vin blanc sec de table
- 1.0 cs Persil
- 20.0 cl Creme liquide 30pc

Préchauffer le four à 180°C

Préparation des fruits de mer

Éplucher l'échalote et coupez la finement. Dans une poêle, faire fondre le beurre, puis ajouter l'échalote pour la faire dorer. Puis ajouter les fruits de mer dans la poêle bien chaude. Assaisonner, ajouter le vin blanc et le persil. Ne pas faire cuire trop longtemps. Passer l'excédent de jus de cuisson dans une passette, et réserver

Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélanger les oeufs avec la crème fraîche et un peu du jus de cuisson des fruits de mer (2 cuillères à soupe). Assaisonnez et rajoutez le curry. Faire cuire la pâte brisée à blanc.

Cuisson

Sur le fond de tarte, étaler les fruits de mer, puis recouvrir de l'appareil et enfourner pour 40 minutes.

Présentation

A proposer avec une salade verte