

Quiche brocolis/poireaux/saumon

Marché :

1 pâte brisée ou feuilletée – 2 pavés de saumon – 2 poireaux – un reste de branche de brocolis surgelés- 1 gros oignon émincé – 2 œufs – 30 cl de crème – 2 cuillères à soupe de chapelure – l'huile d'olive – fromage râpé – sel et poivre.

Préparation:

Préchauffer le four à 180/200°C. Laver puis émincer le poireau en fines lamelles.

Faire suer le poireau ainsi que l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive durant 10 à 15 mn environ sur feu doux. Réserver et laisser refroidir un peu. Faire cuire les brocolis dans de l'eau salée. Sortir les brocolis à l'aide d'une écumoire et réserver. Puis dans la même eau faire pocher les pavés de saumon quelques minutes. Les égoutter et réserver.

Préparer l'appareil avec les œufs et la crème, du sel et du poivre, bien mélanger. Emietter grossièrement le poisson et couper les brocolis en morceaux. Dérouler la pâte dans un moule à tarte, parsemer le fond de chapelure, ensuite déposer le poireau, les brocolis, le saumon, ajouter l'appareil (œufs crème). Parsemer de gruyère râpé. Enfourner pour 30 min environ.