



Quiche saumon - brocoli

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pâte :

1 œuf
200g de farine
100g de beurre
2 pincées de sel
2cl d'eau chaude

Pour la garniture :

250g de pavés de saumon ASC Escal
1 brocoli
40g de beurre
20cl de crème
40g d'emmental râpé
2 œufs
1 pincée de muscade en poudre
Sel, poivre



Préparation :

Pour la pâte :

1. Mélanger la farine et le beurre afin d'obtenir une pâte sablée. Ajouter l'œuf, le sel et l'eau puis mélanger rapidement et réserver au frais 1 heure.
2. Foncer la pâte dans un moule avec du papier cuisson et la cuire à blanc (garnie d'un poids) au four à 200°C environ 20 minutes.

Pour la garniture :

1. Décongeler et égoutter le saumon puis le couper en petit cubes et réserver.
2. Nettoyer et détailler le brocoli en petites fleurs puis les cuire dans un grand volume d'eau salée 3 à 4 minutes puis bien les refroidir dans un grand volume d'eau glacée.
3. Mélanger la crème avec les œufs et assaisonner sel, poivre et de muscade.
4. Disposer les brocolis et les cubes de saumon crus dans le fond de tarte précuit, ajouter l'emmental et enfin la crème puis cuire 25 minutes à 180°C.