

Quiche saumon brocoli courgette

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : parfait comme repas à partager. Un des repas qui a un temps très bref de préparation. Déclinable à l'infini, peut être végétarien, s'accompagne très bien avec une salade. Un plat d'été comme d'hiver. La seule mise en garde sera la quantité d'œuf et de crème.

Instructions

1. Préchauffez le four à 180°. Sortez la pâte 15 minutes avant de la dérouler.
2. Lavez et découpez les légumes, le poisson. Cuisez le brocoli à la vapeur, il doit rester croquant.
3. Préparez le mélange œuf, crème et épices.
4. Étalez la pâte et faites deux trois pics avec votre fourchette. Placez les morceaux de saumon et puis les légumes. Versez le mélange par dessus.
5. Cuisez pendant 45 minutes.
6. Accompagnez le plat d'une salade.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Pâte feuilletée	1
Saumon	100g
Courgette	1
Brocoli	1
Œuf	1
Crème fraîche 20%	1

Curry, sel, poivre