

Quiche brocoli saumon fêta

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour 4 à 6 personnes, en plat ou en apéro, cette quiche séduira tout le monde.

Très facile à faire, vous pouvez utiliser le brocoli qui a peu perdu de sa fraîcheur ou des têtes de brocolis surgelées.

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180° sur chaleur tournante et sortez la pâte du frigo.
2. Découpez grossièrement votre brocoli et cuisez-le à la vapeur.
3. Découpez le saumon fumé en fines tranches et émiettez la fêta.
4. Préparez le mélange crème, œufs et épices.
5. Démoulez la pâte, faites-y des pics à l'aide de votre fourchette et ajoutez les ingrédients en terminant par la fêta.
6. Cuisez pendant 40 minutes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Pâte feuilletée	1
Brocoli	1
Fêta	75g
Saumon fumé	3-4 tranches
Œufs	2
Crème fraîche	150ml
Sel	Pincée
Poivre	Pincée
Muscade	Pincée