

Quiche au saumon et brocolis

Pour 4 pers :

1 rouleau de pâte feuilletée ou brisée

400 g de filet de saumon frais

300 g de brocolis surgelées

15 cl de crème fraîche liquide légère

10 cl de lait 1/2 écrémé

3 œufs entiers

1 citron

50 g de fromage râpé (facultatif)

2 c. à soupe d'aneth ciselé

sel poivre



Faites cuire les brocolis 4 minutes à la vapeur et laissez-les tiédir.

Émiettez la chair du saumon à l'aide d'une fourchette.

Préchauffez le four à 210°C.

Déroulez la pâte feuilletée ou brisée dans le moule à tarte, puis piquez le fond avec une fourchette.

Répartissez les fleurettes de brocoli sur le fond de pâte. Recouvrez-les avec le filet de saumon émietté.

Coupez le citron en deux et pressez-le afin de récupérer son jus.

Battez les œufs entiers avec le jus de citron, la crème fraîche liquide, le lait et l'aneth ciselé dans un bol.

Salez et poivrez.

Versez cette préparation sur les brocolis et le saumon dans le moule à tarte. Parsemez la quiche de fromage râpé (facultatif).

Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Dégustez cette quiche au saumon et au brocoli accompagnée d'une salade verte assaisonnée.

Bon appétit !

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison