



# Quiche Saumon Epinards

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 35 mn

Ingrédients : 6 personnes

- 1 pâte brisée (maison ou du commerce)
- 200g d'épinards frais
- 280g de saumon frais (filets sans arrêtes)
- 25cl de crème fraîche liquide
- 60g de comté râpé
- 2 oeufs
- 1 cebette ou petit oignon blanc
- sel, poivre, herbes au choix (aneth, ciboulette, persil)
- 1 c. à soupe huile d'olive.

Matériel : 1 plat à quiche 23 cm

## PREPARATION

1 – Laver les épinards, émincer la cebette, découper en petits cubes le saumon frais.

2 – Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir la cebette pendant 2 mn sur feu moyen.

3 – Ajouter les épinards : continuer la cuisson sur feu vif jusqu'à obtenir un mélange asséché. Réserver.

4 – Puis dans la même poêle, déposer les cubes de saumon, les cuire sur feu moyen pendant 2 mn tout en les mélangeant. Ajouter les épinards et mélanger le tout. Réserver.

Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante.

5 – Préparer l'appareil à quiche : Mélanger les oeufs avec la crème liquide, sel, poivre, herbes et la moitié du comté râpé.

6 – Etaler la pâte brisée dans un plat à quiche. Déposer le mélange saumon/épinards. Verser la préparation à quiche. Saupoudrer du comté restant.

**CUISSON** : Mettre au four à 210°C chaleur tournante pour 25 à 30 mn.

*Conseils Jardin-des-gourmands.com : Veillez à enfourner la quiche à four chaud pour bien saisir la pâte. Cette quiche se réchauffe facilement le lendemain au four sur une grille ou plaque perforée sans perdre de sa saveur.*