

Quiche au saumon fumé et au fromage frais ail et fines herbes 0%

Temps de préparation : 20 min – Temps de cuisson : 30 min

Ingredient(s) (pour 6 personnes) :

- 1 pâte à tarte
- 400 g de saumon fumé
- 150 g de fromage frais 0% ail et fines herbes (type Boursin ou carré frais)
- 12 tomates séchées à l'huile
- 6 œufs
- 1 pincée de muscade en poudre
- Sel et poivre

Étapes de préparations :

- 1) Préchauffez le four à 180°C.
- 2) Déposez la pâte à tarte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Piquez le fond avec une fourchette.
- 3) Enfournerez dans le four préchauffé et faites précuire la pâte pendant 10 min.
- 4) Au bout de ce temps, sortez le moule du four et laissez tiédir la pâte de côté.
- 5) Coupez le saumon fumé en lamelles.
- 6) Égouttez les tomates séchées à l'huile.
- 7) Répartissez les lamelles de saumon fumé et les tomates séchées égouttées sur la pâte dans le moule. Réservez.
- 8) Battez les œufs avec le fromage frais dans un récipient. Ajoutez la muscade, puis salez et poivrez selon vos goûts et remuez bien.
- 9) Versez les œufs battus au fromage frais sur la garniture dans le moule.
- 10) Enfournerez le moule dans le four chaud et laissez cuire la quiche pendant 20 min environ jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- 11) A la sortie du four, laissez tiédir la quiche pendant quelques minutes sur une grille.
- 12) Servez tiède ou froid accompagné d'une salade verte assaisonnée.