



Les plats principaux

Quiche au saumon et brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de brocoli
200 grammes saumon
1 oignon (en petits morceaux)
3 œufs
25 centilitres de crème
150 grammes de fromage (râpé)
1 paquet de pâte feuilletée prête à l'emploi
beurre
1 cuillère à soupe d' aneth (coupé finement)
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Cuisez le brocoli al dente 5-8 minutes dans de l'eau légèrement salée. Entretemps battez les œufs avec la crème puis mélangez-y le fromage. Assaisonnez avec sel, poivre et aneth frais.

Beurrez la forme à tarte et déposez-y la pâte feuilletée. Ajoutez le brocoli, les morceaux de saumon et l'oignon dans la forme. Versez dessus le mélange œufs-crème-fromage et faites cuire 45 minutes dans le four à 200°C.

