



Les plats principaux

Quiche de légumes avec saumon fumé patate douce et ricotta

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à café de graines de sésame (blanc et noir)
400 grammes saumon (fumé, en demi-tranches)
1 paquet de pâte feuilletée prête à l'emploi
250 grammes de ricotta
1 jaune d'oeuf (battu)
200 grammes de pointes d'asperges vertes
1 courgette (en longues tranches fines)
2 patates douces (en petits dés)
1 oignon rouge (en demi-lunes)
ciboulette (fraîche)
poivre
sel

Méthode de préparation

Déroulez la pâte feuilletée et tartinez-la de ricotta puis répartissez dessus les dés de patate douce, l'oignon rouge et les pointes d'asperges.

Roulez les tranches de saumon en fleurs et placez-les entre les légumes. Faites de même avec les tranches de courgette.

Pliez les bords extérieurs de la pâte d'environ 1 cm vers l'intérieur, badigeonnez-la de jaune d'œuf et saupoudrez les graines de sésame.

Salez et poivrez la quiche et enfournez-la durant 30 minutes dans un four à 180°C.

Retirez la quiche du four et garnissez-la de ciboulette fraîche.

Ustensiles de cuisine

Four

