

Quiche aux épinards saumon & chèvre frais



www.audalacuisine.com

- ✓ **Préparation** : 30 minutes
- ✓ **Cuisson** : 40 minutes
- ✓ **Repos** : 30 minutes

✓ **Ingrédients**

pour 6 personnes :

Pour la pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre froid
- 1 œuf battu
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'eau froide
- ¼ de cuillère à café de sel

Pour la garniture :

- 100 g d'épinards frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 petite bûche de chèvre frais cendré
- 3 œufs
- 120 g de tofu soyeux (ou de crème fraîche)
- 100 ml de lait
- 2 cuillères à soupe de gomasio
- sel, poivre



✓ **Préparation :**

Dans un saladier, mettez la farine, le sel. Ajoutez le beurre coupé en petits dés. Mélangez du bout des doigts, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure. Ajoutez l'œuf battu, le jus de citron et l'eau froide. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez reposer au moins 30 minutes au frais.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez la pâte brisée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné. Garnissez un moule à tarte beurré et fariné ou découpez 6 cercles et garnissez 6 moules à tartelette (beurrés et farinés). Piquez le fond de tarte avec une fourchette et remplissez de lentilles ou de haricots secs. Faites cuire la pâte à blanc pendant 15 min.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les épinards et faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Salez, poivrez. Égouttez les épinards dans une passoire en pressant bien contre les bords avec le dos d'une cuillère à soupe. Garnissez le fond de la quiche avec les épinards. Ajoutez le saumon fumé coupé en lamelles.

Dans un saladier, mélangez le lait, le tofu soyeux et les œufs. Assaisonnez avec le gomasio. Versez l'appareil à quiche sur le saumon. Coupez le chèvre frais en rondelles et répartissez-les sur le dessus de la quiche. Enfourez pour 20 minutes. Servez accompagné d'une salade verte.

www.audalacuisine.com