Quiche au saumon, feta et légumes verts

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal

4 à 6 personnes



Découvrez cette délicieuse recette de quiche au saumon, feta et légumes verts! Cette quiche savoureuse et nutritive combine le goût délicat du saumon avec la feta salée et un délicieux mélange de légumes verts. Profitez d'une alimentation équilibrée, grâce aux ingrédients sains de cette quiche. Le saumon nutritif, les protéines de la feta et une gamme de légumes verts frais rendent ce plat à la fois savoureux et nutritif. Préparez-vous pour un vrai festin culinaire, car nous vous guidons étape par étape dans la préparation de cette quiche délicieuse et saine. Bon appétit !

Matériel

- Blender
- Rouleau à pâtisserie
- Moule à tarte de 18 cm de diamètre
- Film alimentaire
- Fouet

Ingrédients

- Pâte brisée
  - 300 g de beurre
  - 300 g de farine
  - 100 g de farine d'un pain Vita+ Flocons d'Avoine rassis (voir la préparation de celle-ci dans la recette)
  - 8 g de sel
  - 120 g d'eau
- 250 g de lait demi-écrémé
- 250 g de crème fraîche
- 120 g d'œufs entiers
- 50 g de jaunes d'œufs
- 300 g de brocoli
- 200 g de saumon frais
- 500 g de poireaux
- 150 g de feta
- Riz
- Beurre
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

1. Préchauffez le four à 190°C.

2. Préparez la farine d'un pain Vita+ Flocons d'Avoine rassis : prenez quelques tranches de Vita+ Flocons d'Avoine rassis. Mixez au blender afin d'obtenir une farine. Cela donnera plus de croustillant à votre pâte.

3. Préparez la pâte brisée : coupez le beurre en morceaux et mélangez-le avec les farines et le sel pour obtenir une texture sablée. Ensuite, ajoutez l'eau et mélangez. Assurez-vous que tous les ingrédients soient froids, mettez les farines 15 min. au réfrigérateur si nécessaire. Formez une boule et laissez reposer 1 heure au frigo. Après le repos, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie afin d'obtenir une épaisseur d'environ 3 mm. Coupez-y un cercle d 25 cm de diamètre. Prenez un moule à tarte de 18 cm de diamètre et beurrez l'intérieur. Déposez-y le cercle de pâte et appuyez sur celle-ci pour qu'elle soit bien placée dans le moule. Laissez dépasser la pâte hors du moule sur 1 cm. Nous couperons cette partie de la pâte à la fin de la préparation. Placez du film alimentaire sur la pâte et remplissez-la de riz pour la cuire (cela empêchera qu'elle ne gonfle à l'intérieur pendant la cuisson). Placez-la au four pendant 20 min. à 190°C.

4. Préparez l'appareil à quiche : mélangez le lait, la crème fraîche, les œufs entiers et les jaunes d'œufs à l'aide d'un fouet. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Réservez au frais.

5. Lavez et coupez le brocoli. Faites le cuire 6 à 8 min. dans de l'eau bouillante salée. Laissez le refroidir dans de l'eau glacée.

6. Coupez le saumon frais en cubes de 2 cm et réservez.

7. Coupez finement les poireaux, lavez-les, placez-les dans une casserole avec un peu de beurre et faites-les cuire à feu moyen pendant environ 10 min. Salez et poivrez.

8. Coupez la feta en cubes d'1 cm.

9. Dans la pâte cuite, placez les poireaux cuits, les cubes de saumon, le brocoli cuit et les cubes de feta. Versez l'appareil à quiche à hauteur. Enfournez au four à 160°C pendant 40 à 45 min. La quiche est cuite si la lame d'un couteau ressort sèche lorsque vous la piquez au centre avec la pointe de celui-ci.

10. Laissez refroidir la quiche pendant 15 min. et coupez l'excédent de pâte. Servez la quiche avec une petite salade sur le côté.