

Quiche aux épinards, brocolis et saumon

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

Pour la pâte :

300 grammes de farine (un peu)
150 grammes de beurre (un peu)
1 pincée de sel
1 œuf
2 1⁄2 cuillères à soupe d’eau (froide)

Pour la garniture :

25 grammes de ricotta
3 œufs
1 petit sachet de pousses d’épinards
1 branche de brocoli (en bouquets)
150 grammes de saumon fumé (en lamelles)
poivre
noix de muscade

Méthode de préparation

1. **La pâte : mélangez la farine, le beurre, le sel, l’œuf et 2 cuillères à soupe d’eau dans un bol ou un robot ménager. Mélangez ou mixez brièvement pour obtenir une pâte friable. Si la pâte est trop friable, ajoutez éventuellement une troisième cuillère à soupe d’eau. Pétrissez et formez une boule que vous emballerez dans du film alimentaire. Laissez reposer la pâte pendant une demi-heure au frigo. Étalez ensuite la pâte sur un plan de travail fariné. Elle doit être légèrement plus grande que votre moule. Beurrez votre moule et placez-y la pâte. Pressez-la bien sur les bords du moule. Couvrez-la de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Faites cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Retirez le papier sulfurisé et les billes de cuisson.**

2. **Pour la garniture : dans un bol, mélangez la ricotta, les œufs, les jeunes pousses d’épinards, le brocoli, le saumon, le poivre et la noix de muscade.**

3. **Versez ce mélange dans le moule à tarte et faites cuire pendant ± 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.**