

# Quiche Saumon Epinards

Une quiche simple et complète pour les jours où on n'a pas trop envie de s'embêter !

**Pour une quiche :** 1 rouleau de pâte brisée – 250g de filet de saumon frais – Une petite boîte d'épinards – 4 blancs d'œufs – 2 œufs entiers -1CS de crème fraîche à 15% – 1 poignée de fromage râpé – Sel – Poivre

Préchauffez votre four à 200°. Faites égoutter vos épinards.

Dans un moule à tarte, étalez votre pâte brisée. Coupez votre filet de saumon en grosses lanières et disposez en étoile sur la pâte. Salez et poivrez.

Répartissez vos épinards bien essorés sur votre saumon. Salez et poivrez.

Dans un saladier. Faites une omelette avec les blancs et les œufs ainsi que la crème fraîche. Salez et poivrez l'omelette et répartissez-la sur le fond de pâte garni. Éparpillez le fromage râpé sur la quiche. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Enfournez pendant 20/30min pour que le dessus soit bien doré !  
A déguster en famille ou sur le pouce au bureau.

---

# Tarte oignons poireaux

**Pour une grande tarte :** 1 rouleau de pâte feuilletée (230g) – 3œufs bio – 1,5CS de crème fraîche épaisse entière – 70g de

fromage râpé – 2 ou 3 petits oignons – 1 poireau frais (ou surgelés) – 1CS d'huile d'olive citron et gingembre

Déroulez la pâte dans votre plat à tarte préféré. Préchauffez votre four à 200°C.

Faites revenir dans une poêle légèrement huilée votre poireau coupé en morceau pour qu'il rissole (et si c'est du surgelé, qu'il ne se vide pas d'eau dans votre tarte). Réservez.

Coupez vos oignons en lamelles. Répartissez les morceaux d'oignons sur la pâte déroulée. Ajoutez le poireau risolé. Salez et poivrez.

Dans un grand bol, fouettez les œufs en omelette avec la crème. Salez et poivrez. Couvrez avec le fromage râpé. Ajoutez le filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 30min dans un four chaud. A manger chaud ou tiède avec une belle salade verte assaisonnée.