Quiche Saumon Epinards

Une quiche simple et complète pour les jours ou 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 boite d’épinards – 4 blancs d’œufs – 2 œufs entiers -1CS de crème fraiche 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 grosse lanières et disposez en étoile sur la pâte. Salez et poivrez.

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

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

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