



QUICHE SAUMON EPINARDS DE PESSAH

Pour 6 personnes Temps de préparation : 30mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

Pour la farce:

1 gros oignon blanc
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 verres d'épinards vérifiés
2 filets de saumon cuit (environ 200g)
1 cuillère à expresso de noix de Muscade
2 œufs entiers
2 cuillères à soupe de crème parvée
Sel

Pour la croute:

3 matsot
1 bol de lait parvée (d'amandes par exemple)

REALISATION

Cette recette est très facile et se congèle très bien, alors n'hésitez pas à mettre le double des quantités et à en mettre au congélateur pour la prochaine fois !

Mettez l'huile d'olive dans une grande casserole. Pelez et coupez l'oignon en dés et mettez-le à revenir 5mn à feu doux. Ajoutez-y les épinards surgelés déjà et laisser revenir 5-10mn en remuant de temps en temps. Ajoutez-y la



Version Light

Cette recette est déjà light si vous n'en mangez pas trop bien sûr ! Tout est dans la modération.

gousse d'ail, le sel et la noix de muscade. Et laissez cuire à couvert pendant 5mn. Puis découvrez pour que les épinards sèchent. Couper le saumon cuit en moreaux et mettez-les dans un saladier avec les épinards. Ajoutez-y les œufs vérifiés ainsi que la crème parvée et mélangez bien.

Trempez 3 matsot dans le bol avec le lait d'amandes pendant 30 secondes. Sortez les matsot du bol et tapissez le fond d'un moule à quiche avec en remontant sur les bords. Une fois la croûte de la quiche mise en place, versez la préparation saumon-épinards dedans et enfournez à 180 degrés Celcius pour 15mn. Vous pouvez servir ce plat chaud accompagné d'une salade verte.

Bon appétit