



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## 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 parvé  
Sel

#### Pour la croute:

3 matsot  
1 bol de lait parvé (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 laissez 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 biensur ! 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 morceaux et mettez-les dans un saladier avec les épinards. Ajoutez-y les œufs vérifiés ainsi que la crème parvé et mélangez bien.

Trempez 3 matsot dans le bol avec le lait d'amandes pendant 30secondes. Sortez les matsot du bol et tapissez le fond d'un moule a 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