



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Quiche au quinoa, ricotta et saumon .



Ingrédients :

- 100 g de crème fraîche épaisse
 - 12 tomates séchées
 - 150 g de saumon frais
 - 250 g de ricotta
 - 4 gros oeufs
 - 60 g de quinoa
 - fumet de poisson
 - Sel, poivre, aneth
-
- Rincer le quinoa et le mettre à cuire dans 2 fois son volume d'eau
 - Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes
 - Cuire le saumon dans une casserole remplie d'eau parfumée avec du fumet de poisson
 - Émietter le saumon, réserver au frais
 - Dans un saladier mélanger la ricotta avec la crème fraîche, assaisonner
 - Découper les tomates séchées en petits dés et les mélanger à la préparation précédente
 - Ajouter les oeufs battus en omelette ainsi que le quinoa et le saumon. Mélanger l'ensemble
 - Verser la préparation dans un moule et enfourner 45 minutes à 180°C

