



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

## . Quiche poireaux crevettes et saumon .



*Ingrédients pour 6 personnes :*

- 1 pâte feuilletée
  - 100 g de crevettes jumbo
  - 100 g de gruyère râpé
  - 200 g de saumon frais surgelé
  - 25 cl de crème fraîche
  - 3 gros œufs
  - 500 g de rondelles de poireaux surgelées
  - Épices à colombo, thym
  - Fumet de poisson
  - Sel, poivre
- 
- Porter une casserole à ébullition puis plonger les rondelles de poireaux encore surgelées
  - Porter une casserole à ébullition, plonger les saumons dans leur emballage pour une cuisson au bain-marie
  - Laisser cuire les poireaux et les saumons puis les égoutter, mélanger et réserver
  - Équeuter les crevettes fraîches, les laver puis réserver
  - Dans un saladier battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche et le gruyère râpé
  - Saupoudrer des aromates et assaisonnements puis incorporer le mélange de poireaux et saumon
  - Rajouter les crevettes, bien mélanger la préparation pour imbiber chaque ingrédient de cette sauce
  - Déplier la pâte feuilletée avec sa feuille sulfurisée dans un moule à tarte et foncer la pâte
  - Avec une fourchette piquer la pâte puis recouvrir de la préparation
  - Enfourner à four chaud à 195°C th. 6-7 pendant 35 minutes en surveillant en fin de cuisson

