AiL MA COCOTTE!

QUICHE AU SAUMON, BROCOLI, CHÈVRE ET ÉPINARDS

- Préparation de la pâte brisée :
  Sortez votre beurre 1h00 à l'avance pour qu'il soit pommade. Coupez-le en morceaux.
  Mettez la farine et la fécule préalablement tamisées avec le beurre dans le bol de votre robot muni de la feuille (ou directement sur votre plan de travail et mélangez du bout des doigts). Remuez **à vitesse lente** jusqu'à l'obtention d'un sablage assez fin. Puis ajoutez le sucre, le sel, l'œuf et l'eau (si vous la faites à la main, faites un puits et versez les ingrédients petit à petit en mélangeant du bout des doigts). Remuez, toujours à vitesse lente, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène et forme une boule. Ne travaillez pas trop votre pâte.
  Débarrassez-la sur une feuille de papier film, formez une boule puis aplatissez-la avec vos paumes pour former un disque. Réservez au frais au moins une heure (ou toute une nuit).
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mettez la pâte sur un plan de travail fariné et tapez-la avec un rouleau à pâtisserie pour l'assouplir. Puis abaissez-la en la fleurant régulièrement de façon à obtenir un disque qui fasse au moins 2 cm de plus que le diamètre de votre cercle.
- Mettez le cercle sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites fondre la noisette de beurre et beurrez l'intérieur du cercle à l'aide d'un pinceau.
- Pliez le disque de pâte en 2 et posez-le au centre du cercle. Dépliez-le et foncez la pâte. Ôtez le surplus de pâte en passant un rouleau à pâtisserie sur le haut du cercle.
- Faites cuire la pâte à blanc 10 mn en la recouvrant de papier sulfurisé (découpez un rond de la taille de votre cercle) sur lequel vous étalerez des billes d'argile. Si vous utilisez une pâte toute prête, cette étape n'est pas nécessaire. Au bout de 10 mn, sortez la pâte du four, enlevez le papier, les billes et réservez.
- Pendant ce temps, rincez et essorez délicatement les pousses d'épinards.

Super facile
1h00 de préparation
35 mn de cuisson
Assez cher

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un cercle de +/- 24 cm de diamètre (à défaut, vous pouvez utiliser un moule) et, si vous faites la pâte, d'un rouleau à pâtisserie et de billes d'argile (ou d'haricots secs).

Pour la pâte brisée :

200 g + un peu plus pour le plan de travail de **farine T45**
50 g de **fécule de pomme de terre** ou de **maïs**
100 g + une noisette pour le moule de **beurre** doux
6 g de **sucre semoule**
1 **œuf**
50 ml d'**eau** froide ou de **vin blanc**
6 g de **sel**
1 pincée de **poivre**

Pour l'appareil à quiche :

300 g de pavé de **saumon frais** (sans la peau)
1 petite tête de **brocoli**
100 g de **pousses d'épinards**
1 bûchette de **chèvre frais** (+/- 200 g)
20 cl de **crème fraîche** épaisse
4 **œufs**
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Si vous aimez le saumon fumé, mettez 150 g de saumon fumé et 150 g de saumon cru.

- Nettoyez et coupez le brocoli en petites fleurettes.
  Rincez, ôtez les éventuelles arêtes et petites parties blanches et marrons du saumon. Essuyez-le dans du papier absorbant et coupez-le en dés de +/- 2 cm.
  Coupez le chèvre en demi-rondelles.
- Faites chauffer une grande casserole d'eau. Quand elle bout, mettez à cuire les fleurettes de brocoli pendant 3 mn. Égouttez-les délicatement à l'aide d'une écumoire. Réservez. Dans la même casserole d'eau bouillante, blanchissez les épinards pendant 1 mn. Égouttez-les puis pressez-les avec le dos d'une cuillère pour bien enlever leur eau. Réservez.
- Dans un saladier, avec un fouet, battez ensemble les œufs, le sel, le poivre. Puis incorporez la crème fraîche. Ajoutez le chèvre, les épinards, le brocoli (en réservant 4 à 5 fleurettes), les dés de saumon et mélangez délicatement.
- Versez l'appareil sur votre pâte cuite à blanc et disposez au centre les fleurettes de brocoli réservées.
- Enfournez pour +/- 35 mn (en fonction de votre four), jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.
- Démoulez sur un plat de service. Attendez 5 à 10 mn avant de déguster accompagnée d'une salade verte.

💡 Le temps de préparation indiqué tient compte de la réalisation de la pâte. Bien sûr, si vous n'avez pas le temps de la faire (ce qui est souvent mon cas ;-)), utilisez des pâtes à dérouler toutes prêtes du commerce.
Si vous faites votre pâte, ne la travaillez pas trop une fois que vous aurez mis la farine (sinon elle deviendra élastique et s'étalera mal) et réservez-la au frais au moins 1h00 (et mieux plusieurs heures) avant de la cuire. Si vous n'avez pas le temps, mettez-la 15 mn au congélateur. La pâte brisée se congèle très bien, n'hésitez pas à doubler les quantités des ingrédients et congelez un pâton, vous aurez ainsi toujours une pâte brisée en stock.
Si vous utilisez un petit moule à bords hauts afin d'avoir une quiche bien épaisse, pensez à le foncer à l'avance et à le mettre au moins 30 mn au réfrigérateur. Ainsi les bords de la pâte ne s'affaisseront pas pendant la cuisson.

Variantes (suite) :

Vous pouvez complètement supprimer le saumon et mettre davantage de légumes et de fromage.
Vous pouvez remplacer le chèvre par de la feta ou de la ricotta.
Les épinards ne sont pas indispensables, vous pouvez les supprimer.
Vous pouvez enfin remplacer le brocoli et les épinards, selon la saison, par :

- des poireaux coupés en fines rondelles, que vous ferez revenir doucement à la poêle pendant 30 mn avec un peu de beurre,
- des courgettes, que vous couperez en demi-rondelles et que vous saisirez pendant 5 à 10 mn avec un peu d'huile d'olive,
- des asperges vertes que vous plongerez 5 à 10 mn (selon leur diamètre) dans de l'eau bouillante salée.

N'hésitez pas à adapter cette recette en fonction de vos goûts !