



1. Si vous faites vous-même votre **pâte brisée** (sinon allez directement à l'étape 3) :
Sortez votre beurre 1h00 à l'avance pour qu'il soit **pommade**. Coupez-le en morceaux.
Mettez la farine et la féculé 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, le poivre, 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.
Débarassez-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).
2. 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.
3. Préchauffez votre four à 180°C.
4. Mettez le cercle sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites fondre une noisette de beurre et beurrez l'intérieur du cercle à l'aide d'un pinceau.
5. Pliez le disque de pâte en 2 (ou déroulez-la si vous utilisez une pâte toute prête) 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.

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** (vous pouvez bien entendu utiliser une pâte toute prête, celle de la marque **François** est excellente) :

- 200 g + un peu plus pour le plan de travail de **farine T45**
- 50 g de **féculé de pomme de terre** ou de **maïs**
- 100 g de **beurre doux**
- 6 g de **sucre semoule**
- 1 **œuf**
- 50 ml d'**eau froide**
- 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)
- 15 cl de **crème fraîche épaisse** entière
- une noisette de **beurre** (pour le moule)
- 4 **œufs**
- **Sel**
- **Poivre du moulin**



6. Faites cuire la pâte à blanc 10 mn (cette étape n'est pas nécessaire si vous utilisez une pâte toute prête) en la recouvrant de papier sulfurisé (découpez un rond de la taille de votre cercle) sur lequel vous étalerez des billes d'argile. Au bout de 10 mn, sortez la pâte du four, enlevez les billes et le papier, et réservez.
7. Pendant ce temps, rincez et essorez délicatement les pousses d'épinards. Nettoyez et coupez le brocoli en petites fleurettes. Rincez, ôtez les éventuelles arêtes et petites parties blanches et marrons du saumon. Séchez-le dans du papier absorbant et coupez-le en dés de +/- 2 cm. Coupez le chèvre en demi-rondelles.
8. Faites cuire les fleurettes de brocoli pendant 3 mn à la vapeur. Puis les pousses d'épinards pendant 1 mn. Réservez le tout.
9. Dans un saladier, battez à l'aide d'un fouet les œufs avec du sel et du poivre. Puis incorporez la crème fraîche, le chèvre, les épinards, le brocoli (en réservant 4 à 5 fleurettes), les dés de saumon et mélangez délicatement.
10. Versez l'[appareil](#) sur votre pâte cuite à blanc (ou sur votre pâte toute prête) et disposez au centre les fleurettes de brocoli réservées.
11. Enfournez pour +/- 35 mn (en fonction de votre four), jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.
12. Démoulez sur un plat de service. Attendez 5 à 10 mn avant de déguster chaude ou tiède 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 le plus souvent mon cas), utilisez des pâtes à dérouler toutes prêtes du commerce. Celles de la marque [François](#) en particulier sont délicieuses. 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 pour que les bords de la pâte ne s'affaissent pas pendant la cuisson.

Variantes :

Si vous préférez le saumon fumé, mettez 150 g de saumon fumé et 150 g de saumon cru. Vous pouvez supprimer le saumon et mettre davantage de légumes et de fromage. Vous pouvez remplacer le chèvre par de la feta ou de la ricotta. Et le brocoli et les épinards, selon la saison, par des :

- poireaux coupés en fines rondelles, que vous ferez revenir doucement à la poêle au préalable pendant 30 mn avec un peu de beurre,
- courgettes, que vous couperez en demi-rondelles et que vous saisirez à feu assez vif pendant 5 à 10 mn avec un filet d'huile d'olive,
- asperges vertes que vous couperez en petits tronçons et ferez cuire à la vapeur pendant 5 à 10 mn (selon leur diamètre).