



La recette de Geneviève Quiche aux pousses d'épinard et truite fumée

Recette pour 4 personnes :

1 Ingrédients :

- Pâte brisée : 200 g de farine ; 100 g de beurre ; 8 à 10 cl d'eau.
- Flan : trois œufs (deux jaunes et un entier) ; 20 cl de crème liquide ; 10 cl de lait, sel et poivre.
- Garniture : 1 sachet de pousses d'épinard de 300 g ; 10 g de beurre ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 180 g de truite fumée en lanières ; 2 cuillères à soupe de gruyère râpé ; sel et poivre.

2 Matériel :

- Moule diamètre 26 cm.

3 Opérations :

- Préparer les pousses : les équeuter, les rincer, et les faire fondre dans le beurre et l'huile cinq minutes. Les égoutter et assaisonner.
- Préparer la pâte brisée. La laisser au frais, dans un linge pendant 30 minutes minimum.
- Préparer le flan en fouettant les œufs avec le sel et poivre, et verser le mélange lait plus crème.
- Chauffer le four à thermostat 180 °C ou th 6.
- Tailler les filets de truite en lanières.
- Étaler la pâte, fonder le moule et piquer légèrement le fond de la pâte et les bords.
- Parsemer la surface de gruyère râpé.
- Garnir avec les pousses d'épinard, et les lanières de truite.
- Verser l'appareil à flan.
- Cuire 50 minutes.