

Apéritif: La Quiche au saumon et pak choi

Ingrédients :

- Pâte feuilletée : 1 rouleau
- Saumon fumé : 300g
- pak choi : 500g
- Ricotta : 300g
- Œufs : 5
- Oignons : 2 de taille moyenne
- Persil
- Poivre et sel



Préparation :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Tapisser un moule (20 x 20 cm) avec la pâte feuilletée. Piquez des trous dans la pâte feuilletée à l'aide d'une fourchette. Placer une plaque de cuisson avec des encoches sur la pâte feuilletée et faire cuire au four pendant 10 minutes. Sortez la base du four, retirez le papier sulfurisé et laissez-la sécher à l'air libre pendant un moment.
3. Augmenter la température du four à 180° C. Hacher grossièrement le pak choi et la moitié du persil. Couper le saumon fumé en cubes.
4. Blanchir le pak choi haché dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Égoutter l'eau du pak choi cuit.
5. Et maintenant, la meilleure partie, la garniture de la quiche. Battre légèrement les œufs avec la ricotta et ajouter le pak choi haché et le persil. Assaisonner cette garniture avec du sel et du poivre.
6. Ajoutez ensuite les morceaux de saumon et étalez cette garniture sur le fond. Terminez votre quiche en la saupoudrant de persil haché.
7. Faites cuire la quiche au four pendant environ 30 minutes à 180°C. Lorsque la garniture et les bords de la pâte feuilletée deviennent dorés, votre quiche est prête. Dégustez-la !