

Quiche au Poisson et aux Epinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- FILET(S) DE POISSON	400g (Cabillaud ou Saumon)
- CREVETTES ROSES	100g
- EPINARDS SURGELÉS	300g en branches
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAICHE	120 ml
- GRUYERE RAPE	50g
- SEL	
- POIVRE	
- NOIX DE MUSCADE	

Recette:

- Faites cuire le poisson dans de l'eau bouillante salée 7-8 minutes. Egouttez-le puis émiettez-le grossièrement.
- Faites décongeler les épinards au micro-onde. Egouttez-les. Salez et poivrez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Ajoutez le fromage puis un peu de muscade. Salez et poivrez.
- Etalez la pâte brisée dans le moule CRISP. Piquez-la avec une fourchette. Répartissez dans le fond le poisson et les crevettes puis couvrez avec les épinards. Versez enfin le mélange aux œufs.
- Enfourez pendant 17 minutes au micro-onde sur position CRISP.
- Servez sans attendre.

