

les recettes d'Alice

Quiche au saumon et fenouil



6 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



40 minutes



facile

Ingrédients

1 rouleaux de pâte brisée
10 cl de lait
300 gr de filet de saumon
2 oeufs+2 jaunes
2 bulbes de fenouil

15 gr de beurre
2 oignons, 2 g d'ail
20 cl de crème liquide
2 c à s d'huile d'olive
5 cl de pastis

Matériel nécessaire

1 moule à tarte 1 cocotte 1 mandoline

Préparation et réalisation

1- Laver les fenouils et les émincer à la mandoline. Faire de même avec l'oignon. Faire dorer les oignons à l'huile dans une cocotte 5 min puis ajouter les fenouils, l'ail haché et assaisonner. Laisser mijoter 5 min à couvert puis poursuivre 5 min sans le couvercle.

2- Couper le saumon en lanières, les assaisonner.

3- Etaler la pâte dans le moule et répartir le saumon, la fondue de fenouil. Battre les œufs et les jaunes avec la crème, le lait, le pastis et assaisonner. Verser dans la tarte et cuire 30 min à 180°.

Conseils et astuces

Garder les pluche de fenouil pour le décor.

Alice Délice

