



Cuisine et
dépendances

Quiche aux feuilles de blettes, saumon et feta



Une tarte très savoureuse, avec l'association de feuilles de blettes, de feta et de saumon. On peut également réaliser cette recette en remplaçant les blettes par des épinards. J'ai aussi testé une nouvelle version de pâte brisée, en remplaçant le beurre par du tahin, cela donne une saveur originale à la pâte, qui allait très bien avec les ingrédients de la garniture.

Ingrédients (pour un moule à tarte de 30 cm de diamètre) :

Pour la pâte à tarte au sésame :

- 220 g de farine de blé T 65
- 60 g de tahin
- 100 à 150 ml d'eau
- 1 cuil à soupe de sésame
- une pincée de sel

Pour la garniture :

- une botte de blettes (on ne gardera que le vert)
- 2 pavés de saumon frais ou surgelé
- 1 court-bouillon
- 100 g de feta
- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation :

Préparer la pâte à tarte : mélanger la farine, le sel et le tahin au robot (ou à la main). Verser l'eau peu à peu jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante. Rassembler la pâte en boule. Au besoin, rajouter un peu d'eau ou de farine. Laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Placer un sachet de court-bouillon dans une casserole d'eau portée à ébullition. Plonger ensuite les pavés de saumon dans le court-bouillon et faire cuire 10 à 15 minutes à feu doux (éviter que l'eau bout). Dès que la peau du saumon commence à se décoller, arrêter la cuisson et égoutter.

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les côtes pour une autre préparation. Dans un faitout, faire suer les feuilles de blettes grossièrement coupées une 15aine de minutes. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Après la cuisson, mettre les feuilles de blettes dans une passoire pour les laisser égoutter. Hacher grossièrement.

Couper la feta en dés réguliers.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Battre les œufs en omelette. Verser la crème liquide, saler, poivrer, ajouter la muscade râpée. Mélanger le tout.

Étaler la pâte sur un plan fariné. En garnir un plat à tarte à fond amovible. Répartir sur la pâte les feuilles de blettes et les cubes de saumon refroidis. Répartir les dés de feta. Verser les oeufs et la crème par dessus.

Mettre au four pendant 35 à 45 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir aussitôt.

Le 21 Décembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/12/21/index.html>