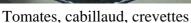


Quiche cabillaud, crevettes, tomates, feta







Nappage tomates, feta



Le service, 35 min à TH 7

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson : 35 min à TH 7



1 pâte brisée



Barquette de cabillaud



20 crevettes – 100g



Tomates concassées



1 sachet de feta – 200g



3 œufs battus



2 càs huile d'olive



20cl de crème fraîche

Préparation

- 1. Faire chauffer le four à TH 7 210°C. Convection naturelle.
- 2. Faire bouillir de l'eau puis plonger les filets de cabillaud 5 min. Egoutter, réserver.
- 3. Faire bouillir les crevettes cuites et décortiquées 5 min. Egoutter, réserver.
- 4. Déposer la pâte dans le moule. La piquer et la sécher 5 min au four TH 7 210°C.
- 5. Battre les œufs, ajouter la crème fraîche, battre de nouveau. Réserver.
- 6. La tomate : Préparée ou concassée, vérifier qu'elle n'est pas trop liquide. Sinon la réduire.
- 7. Ici : 2 boites de 20 cl, rincées avec un fond de vin blanc. Puis feu doux, 10 min à la poêle.
- 8. Au besoin, rajouter des herbes. Verser la ½ boite de tomates réduite sur la pâte, étaler.
- 9. Emietter le cabillaud puis le disperser sur la quiche. Parsemer les crevettes sur la quiche.
- 10. Verser la crème et les œufs battus. Etaler avec le dos de la cuillère.
- 11. Déposer le reste de tomates sur la quiche, puis rajouter les dés de Feta découpés.
- 12. Passer au four pour 35 min. Surveiller la dorure. Servir chaud. (Avec une salade)

* * * 20 février 2023 * * *