

# Quiche cabillaud, crevettes, tomates, feta



Tomates, cabillaud, crevettes



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 boîtes 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 boîte 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 \* \* \*