

Quiche saumon poireaux cookeo ou sans



Quiche saumon poireaux cookeo ou sans

Ingrédients pour cette quiche

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

200 g de poireaux en rondelles congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

1 médaillon de saumon

100 g de moules décortiquées congelées

1 pâtes feuilletée

2 oeufs

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation cookeo

Préchauffez votre four à 180°

Une noix de Saint Agur

Mode dorer

Versez de l »huile dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .

Ajoutez en suite les champignons de Paris ,les poireaux puis le saumon que vous émiettez au fur et à mesure de la cuisson.

Ajoutez enfin les moules décortiquées.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche, la moutarde la noix de Saint Agur et les oeufs .

Déroulez la pâte . Versez la préparation sur la pâte puis enfournez et faites cuire 45 mn à 180°

Préparation sans cookeo

Dans un faitout faites cuire les poireaux et les champignons 10 mn avec de l'eau et le cube de bouillon de boeuf.

Egouttez . Dans une poêle versez de l'huile d'olive puis faites revenir les oignons , réservez les quand ils sont dorés. Ajoutez ensuite le médaillon de saumon (émiettez le) puis les moules , les poireaux et les champignons Paris . Réintroduisez les oignons .

Versez un petit verre de vin blanc dans la poêle . Déposez vos 2 cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à soupe

de moutarde.

Faites fondre une noix de Saint Agur .Laissez refroidir 5mn puis incorporez les oeufs.

Déroulez la pâte . Versez la préparation sur la pâte puis enfournez et faites cuire 45 mn à 180°