

# Quiche à base de pomme de terre

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes ou pour 4 repas, cette version de la quiche est très sympa à réaliser. Je trouve que ça allège la version quiche car vous remplacez la pâte par de la patate.



## Instructions

1. Préchauffez le four à 200° sur chaleur tournante.
2. Dans une grande casserole d'eau salée, déposez vos pommes de terre avec la peau et portez-les à ébullition. Faites également bouillir une plus petite casserole d'eau salée.
3. Pendant ce temps, découpez l'oignon en petits morceaux, les poireaux et les têtes de brocoli. Faites revenir l'oignon et les poireaux dans l'huile d'olive et ajoutez les têtes de brocoli dans la petite casserole d'eau.
4. Egouttez les pommes de terre et le brocoli. Dans un plat à tarte, beurrez le fond et les bords et déposez-y les PDT. Ecrasez-les pour former votre fond de quiche. Découpez le saumon fumé en petits morceaux, déposez sur le fond de quiche le saumon, les poireaux et les brocolis.
5. Préparez l'appareil pour vos quiches : mélangez les oeufs, le lait, sel et poivre.
6. Déposez l'appareil et enfournez pendant 35 minutes.
7. Il n'y a plus qu'à savourer !

## Liste des courses :

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	800g
Oeufs	3
Saumon fumé	200g
Poireaux	3
Brocoli	1
Lait	10cl
Huile d'olive	1 càs
Beurre	5g
Oignon	1
Epices : sel et poivre	