



## Quiche au maïs, au saumon et à l'aneth

**🕒 PRÉPARATION :** 60 min.

**👤 PERSONNES :** 4

**📋 INGRÉDIENTS :**

- 1 feuille de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 150 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 300 ml de crème
- 250 g de saumon frais
- 1 petit oignon
- petit bouquet d'aneth frais
- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- éventuellement un peu de crème aigre

**👨‍🍳 PRÉPARATION :**

Cuisez le fond de tarte sans farce pour obtenir un fond croquant. Pour ce faire, garnissez le moule à tarte de la pâte feuilletée et découpez ce qui dépasse. Mettez un papier de cuisson sur la pâte feuilletée et remplissez le moule de haricots blancs secs ou de gros sel.

Mettez le fond à cuire pendant un quart d'heure à 200 °C. Enlevez les haricots et le papier de cuisson. Faites revenir l'oignon coupé dans un peu d'huile d'olive. Répartissez-le sur le fond de tarte. Coupez le saumon en petits dés d'environ 1 à 2 cm et hachez finement l'aneth (réservez quelques brins pour la garniture).

Ajoutez le maïs à ce mélange et répartissez le tout sur le fond de tarte. Battez les œufs avec la crème et le fromage râpé. Salez et poivrez. Répandez le mélange sur la farce de maïs et de saumon et cuisez la quiche pendant une vingtaine de minutes à 180 °C. Servez avec un peu de crème aigre et un brin d'aneth.

**🔑 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
852,91	37,96	49,13	56,06	16,88	3,25

**CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :**

On obtiendra une version moins calorique de ce plat en utilisant du fromage allégé, que l'on peut trouver préemballé et râpé dans le commerce. Ce type de fromage donne le même effet et le même goût, mais sa teneur en lipides est nettement moins élevée.