

# quiche rapide saumon/brocoli

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 30 minutes

3 oeufs

1 brique de creme fraiche

2 filets de saumon

300g de brocoli

Une pate feuilletée ou brisée

Du rapé

Mixer tous les ingredients  
sauf le saumon et les  
brocolis

Faire cuire le saumon a la  
poele

Simultanément faire  
precuire les brocolis a  
l'autocuiseur

Une fois cuit, disposer des  
gros morceaux de saumon  
et de brocoli sur le fond de  
pate, soupoudrer de rapé,  
puis mettre le mélange par dessus.

Enfourner a four chaud 30mn a 180°

