

Quiche épaisse au saumon, brocoli et carotte

Ingrédients

1 pâte feuilletée
2 carottes (200 g)
1 brocoli (environ 500g)
4 œufs
35 cl de lait
2 tranches de saumon fumé 70 g environ
Sel-poivre

Déroulement

Epluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Lavez le brocoli et détaillez-le en petits fleurons.

Plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée durant 10 min. Ajoutez alors le brocoli et prolongez la cuisson 2 min. Egouttez les légumes.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, salez et poivrez.

Garnissez un moule à tarte de pâte feuilletée. Répartissez les légumes et le saumon coupé en dés. Versez les œufs battus par-dessus en tassant un peu la garniture si elle dépasse trop.

Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180 °C. Dégustez la quiche tiède ou froide.

Flan coco Antillais

Ingrédients

3 œufs
40 cl de lait de coco, en conserve
40 cl de lait concentré sucré
40 cl de lait concentré non sucré
1/2 citron vert
50 g de noix de coco râpée
70 g de sucre blanc (caramel)

Déroulement

Dans un grand récipient, mélangez les œufs, le lait de coco, le lait concentré sucré, le lait concentré non sucré, le zeste et le jus de citron et la noix de coco râpée.

Dans une petite casserole, faites fondre le sucre à sec sur feu moyen. Dès qu'il commence à blondir, retirez-le du feu puis versez-le dans le fond du moule à cake.

Placez ce moule dans un grand plat à gratin puis versez l'appareil aux œufs sur le caramel. Faites chauffer de l'eau chaude puis versez-la dans le plat à gratin pour faire un bain-marie.

Enfournez pendant 1 heure à 180 °C puis laissez complètement refroidir le flan coco avant de démouler.

Pour le démouler, passez doucement la lame d'un couteau sur les bords du moule, placez l'assiette de présentation sur le moule à cake et renversez le moule. Retirez délicatement le moule pour découvrir le flan.

NB :

Version Thermomix : Tous les ingrédients dans le bol, 10 sec/Vit4

Contenants : Ramequins porcelaine, aluminium, diminuer le temps de moitié