



Quiche complète à la truite fumée, aux champignons de Paris et aux poireaux

Pour la pâte :

- 100 g de farine intégrale bio
- 100 g de farine blanche bio
- 40 g de margarine
- 1 petit verre d'eau froide
- 1 pincée de sel
- 1 càs de graines de pavot

Pour la garniture :

- 125 g de truite fumée
- 250 g de champignons de Paris (en ayant coupé le bout du pied)
- 250 g de poireaux (une fois émincés)
- 2 oeufs
- 20 cL de crème de soja légère
- 1 càc de gomasio
- 1 càc de mélange d'algues séchées (magasin bio)
- sel
- poivre

Réaliser la pâte brisée, l'étaler sur le plan de travail légèrement fariné et foncer un moule à tarte recouvert de papier cuisson. Piquer le fond de tarte avec une fourchette et réserver au frais.

Dans un faitout, cuire à feu assez fort les champignons et les poireaux jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Assaisonner avec du gomasio et des algues séchées et retirer du feu.

Battre les oeufs avec la crème et saler et poivrer légèrement. Ajouter les légumes cuits, réserver.

Sortir la pâte du frigo et la cuire à blanc 10 min environ dans un four à 210-220°C.

Recouvrir le fond de tarte avec la moitié de la truite fumée coupée en lanières.

Verser l'appareil aux légumes et terminer avec le restant de truite fumée. Enfourner à 180°C Pour 25 min environ.

