



## les recettes de la semaine 48

# QUICHE SANS PATE AU SAUMON ET CHOU ROMANESCO

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 oeufs
- 40 cl de lait écrémé
- 1 chou fleur romanesco
- 150 g de saumon frais
- 150 g de saumon fumé
- sel et poivre
- muscade

Préparation :

Faire préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faire cuire à la cocotte minute le chou découpé en petites têtes durant 10 minutes.

Casser les oeufs entiers, ajouter le lait et du sel, du poivre et une pincée de muscade.

Dans un moule rectangulaire ou rond, placer les têtes de chou bien égouttées, le saumon coupé en lamelles puis verser le mélange oeufs et lait dessus.

Enfourner pour 45 minutes de cuisson.



# TARTE POIRES ET CHOCOLAT

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 3 poires bien mûres (poires Williams)
- 100 g de chocolat pâtissier
- 1 oeuf
- 30 cl de lait (ou de crème liquide)
- 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

Faire fondre le chocolat à feu très doux. Si besoin, rajouter un peu d'eau pour qu'il soit bien lisse.

Peler et couper les poires en lamelles. Absorber leur jus avec un sopalin.

Mettre la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Etaler le chocolat fondu sur le fond. Disposer à sa guise les lamelles de poires.

Enfourner 10 mn à 180°C.

Pendant ce temps, dans un bol, battre l'oeuf. Y ajouter le lait et le sucre. Retirer la tarte du four et y ajouter cette 'migaine'. Réenfourner 25-30 mn à 180°C.

