

Quiche des îles, saumon et ananas



Plat **Facile**

Pour : 10 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

pour faire venir le soleil dans nos assiettes !

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 6 tranches de saumon fumé
- tranches d'ananas au sirop
- 3 cs de moutarde de dijon
- 1 briquette de crème à 15 %
- le jus d'un demi citron
- estragon
- 100 g de comté râpé

Préparation

- 1 Sur votre grille, installez un papier sulfurisé puis votre pâte feuilletée. Tartinez de moutarde. Disposez des petits morceaux d'ananas sur toute la surface ainsi que les tranches de saumon coupées en lamelles.
- 2 Dans un bol, mélangez la crème et le jus de citron, salez, poivrez. Parsemez la tarte d'estragon et de comté râpé.
- 3 Mettez au four à 200°C (th.6-7) environ 20 minutes. Se sert en entrée ou en plat principal pour un soir, avec une petite salade. Bon appétit !

Proposé par



ptite pomme

coucou ! à défaut d'être un vrai cordon bleu je suis une ptite pomme rouge!!! pourtant je n'aime pas les pommes!!!!je préfère le tautiton tec !!!

je cuisine toujours "light" déjà pour garder la ligne et parce que j'ai du cholestérol !la barbe!

mais ça ne m'empêche pas de confectionner de bons petits plats!!!!

pour régaler Mr Moustaches et les nombreux copains!!!!

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

