



PLAT

Quiche aux fruits de mer



Durée total réalisation : 1 h 15 mn

- Temps préparation : 30 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 6) :

- 1 pâte à tarte brisée (maison si possible)
- 15 grosses crevettes cuites et décortiquées.
- 10 anneaux de calamars. Les découper s'ils sont gros.
- 1 L de moules
- Paprika
- Piment d'Espelette
- Noix de muscade
- 1 belle échalote
- 3 œufs
- 20 cL de crème de soja

Préparation de la recette :

Étape 1

Dans une poêle, placer les moules après les avoir soigneusement lavées.

Étape 2

Laisser à feu vif quelques minutes, en les remuant.

Étape 3

Quand elles sont ouvertes, couper le feu.

Étape 4

Les ôter de leur coquille.

Étape 5

Placer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle.

Étape 6

Ajouter l'échalote finement émincée, 1 grosse pincée de paprika, de piment d'Espelette et de noix de muscade.

Étape 7

Remuer et mélanger huile et épices.

Étape 8

Chauffer le mélange de façon à blondir les échalotes, puis ajouter les anneaux de calamars.

Étape 9

Couvrir une dizaine de minutes.

Étape 10

Dans un saladier battre les œufs, puis ajouter la crème de soja.

Étape 11

Saler et poivrer .

Étape 12

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée.

Étape 13

Quand le calamar est cuit, ajouter les crevettes et bien mélanger.

Étape 14

Ajouter les moules.

Étape 15

Mettre les fruits de mer sur la pâte.

Étape 16

Recouvrir de la préparation aux œufs.

Étape 17

Enfourner pour environ 3/4 d'heure.