

## Petites quiches aux courgettes et saumon fumé



Pour 5 petites quiches (moules de 11/12 cm de diamètre)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes + 5 minutes

Pâte brisée :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre salé à température ambiante
- 100 ml d'eau

Garniture :

- 200 g ou 1 courgette
- 140 g de saumon fumé
- 20 cl de crème fraîche semi-épaisse ou liquide
- 2 œufs
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

Préparez la pâte brisée : Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Filmez et laissez reposer minimum 1 heure au réfrigérateur. Vous pouvez faire cette pause directement dans les moules pour aller plus vite. *Congelez le reste de pâte pour une autre utilisation.*

Étalez la pâte sur le plan de travail fariné.

Foncez 5 petits moules à tartelettes beurrés avec la pâte.

Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Laissez reposer au réfrigérateur le temps de préparer la suite de la recette.

Préparez la garniture : Coupez la courgette en julienne à l'aide d'une mandoline.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Ajoutez la courgette, le jus de citron et l'ail pressé. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 5 minutes à feu moyen. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180° C (160° C) pour moi.

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème fraîche. Ne salez pas.

Coupez le saumon en lanières et répartissez-les sur le fond de pâte.

Ajoutez la courgette. *Dans 2 tartelettes, j'ai ajouté un peu de chèvre frais qui me restait dans mon réfrigérateur.* Répartissez le mélange œuf/crème.

Glissez au four pour 30 minutes voir + ou - en fonction de votre four.

Servez avec une petite salade verte ou d'endives.