

Quiche sans pâte au Surimi By Cath

Version avec le robot Companion



KIT Découpe Légumes
(Disque A - Râper fin)



MOULE A TARTE
En verre - 30cm



Nombre
5-6 personnes

Préparation
10 minutes

Cuisson
30 minutes



COOKING By Cath

TARTE - QUICHE

INGREDIENTS :

- 500ml lait
- 100g farine
- 3 gros œufs
- 100g gruyère
- 200g surimi (12 bâtonnets)
- 1 pincée cumin
- Sel, poivre

ETAPE N°1

- Préchauffer le four à 220°C

ETAPE N°2

Accessoires :

BATTEUR

Paramètres :

Vit.5/--/30s

- Positionner le batteur dans la cuve du robot.
- Ajouter les œufs, le lait, le cumin, saler et poivrer
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 5 pendant 30 secondes.

ETAPE N°3

Accessoires :

BATTEUR

Paramètres :

Vit.5/--/1mn30

- Ajouter la farine
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 5 pendant 1 minute 30.

ETAPE N°4

Accessoires :

Kit découpe légumes
Disque A

Paramètres :

Vit.9/--/--

- Oter le batteur de la cuve
- Installer le kit découpe légumes avec le disque A pour râper fin dans la cuve du robot
- Couper le gruyère pour qu'il puisse être inséré dans la goulotte du kit découpe légumes.
- Lancer le robot à la vitesse 9 pour râper le gruyère^[1]

ETAPE N°5

- Oter le kit découpe légumes.
- Mélanger à la spatule le gruyère dans la préparation.
- Couper le surimi en dès
- Beurrer un moule à tarte en verre.
- Répartir les dès de surimi dans le fond du plat.
- Verser la préparation dans le plat (Attention : à faire à proximité du four car le moule va être plein !)
- Cuire au four à 220°C pendant 30 mn, la quiche doit être bien dorée.

- A servir avec une salade pour en faire un repas complet et équilibré.
- Réchauffage possible au four ou au micro-onde.



passionsbycath.fr
ME SUIVRE



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Cooking & Conservation By Cath

- ❖ Conservation au frigo : 2 à 3 jours
- ❖ Congélation possible : conservation 3 à 4 mois

[1]



Astuces By Cath

Kit Découpe Légumes - LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour utiliser le Kit Découpe Légumes, il suffit de saisir la vitesse (rappel : Vitesse 9 maxi) puis d'appuyer sur START pour lancer le robot

