Quiche sans pâte crabe & tomates By Cath

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !

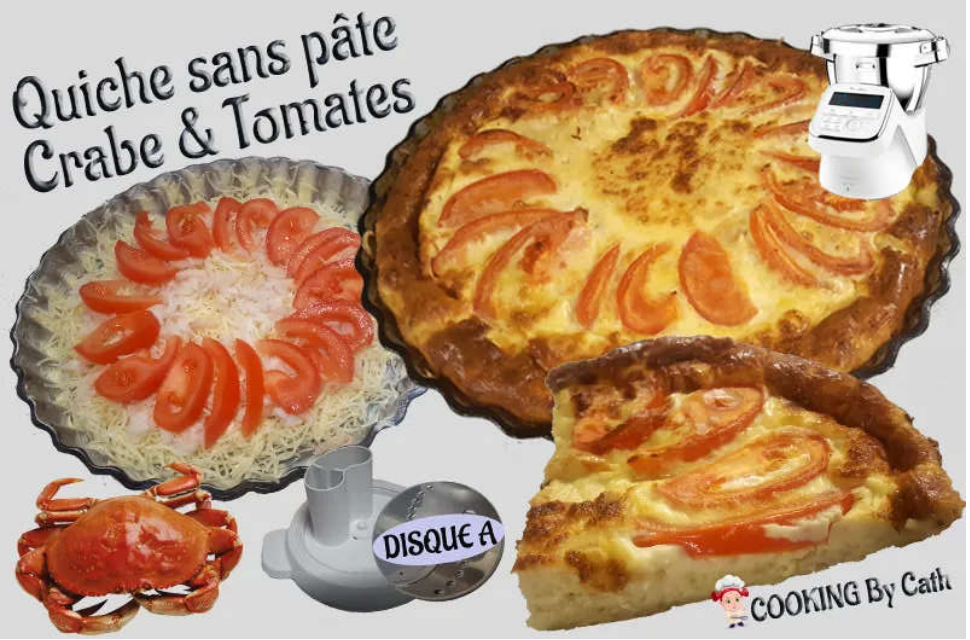
Cooking By Cath

Recette réalisée au robot Companion et son Kit Découpe Légumes

J'utilise une boite de crabe de marque Nautilus (bon rapport qualité / prix)

Cette quiche peut être servie en plat principal, accompagnée d'une petite salade mais également en entrée ou encore en apéritif en utilisant des moules miniatures.

Elle est aussi bonne chaude, que tiède ou froide, chaque version révélant une saveur différente.



Préparation	Cuisson	Durée totale
15 min	**30 min**	**45 min**

Catégorie : APERITIF - ENTREE CHAUDE - ENTREE FROIDE - PLAT PRINCIPAL

Nombre : 6 personnes

MATERIEL

- Batteur
- Kit découpe légumes (disque A - râper fin)
- MOULE A TARTE en verre (30cm)

INGREDIENTS

- 500 ml lait
- 100 g farine
- 3 œufs (gros calibre)
- 100 g gruyère
- 1 boite crabe (poids égoutté 105g)
- 1 tomate (1 très grosse ou 2 petites)
- 1 pincée curry
- Sel & poivre

PREPARATION

Etape 1

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Egoutter la chair de crabe sur une feuille de papier absorbant.

Etape 2

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

Etape 3

1. Oter le batteur de la cuve
2. Installer le kit découpe légumes avec le disque A pour râper fin dans la cuve du robot
3. Couper le gruyère pour qu'il puisse être inséré dans la goulotte du kit découpe légumes.
4. Insérer le gruyère dans la goulotte du kit découpe légumes.
5. Lancer le robot à la vitesse 9* pour râper le gruyère

Etape 4

1. Beurrer un moule à tarte en verre.
2. Répartir le gruyère dans le fond du moule.
3. Répartir la chair de crabe par-dessus.
4. Couper la ou les tomates en très fins quartiers et les disposer en rond au-dessus du crabe pour former une jolie rosace (Cf. photo)
5. Verser la préparation par-dessus (Attention : à faire à proximité du four car le moule va être plein !)
6. Cuire au four à 220°C pendant 30 mn, la quiche doit être bien dorée.

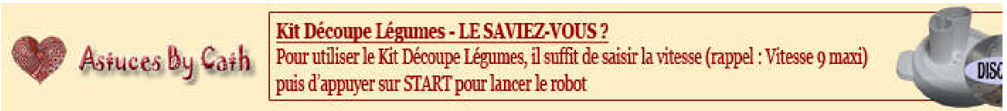
Etape 5

1. A servir chaude, tiède ou même froide, avec une salade pour en faire un repas complet et équilibré.

NOTES

☆☆☆

** Kit découpe légumes*



☆☆☆

Réchauffage possible au four ou au micro-onde.

☆☆☆

Cooking & Conservation By Cath

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

****

Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr

Passions By Cath
ME SUIVRE

PassionsByCath

@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

****