

# Quiche aux épinards, truite et truite fumée

Publié Par Anne Sur 10 mars 2016 @ 11 h 50 min Dans Entrées, Plats complets | [36 commentaires](#)

---

**Quiche** ou **tarte**, that is the question ? Si j'en crois ce que j'ai lu sur l'internet mondial, la différence entre une tarte et une quiche tient en la présence d'une **migaine** (mélange d'œuf et de crème) que l'on ajoute à la préparation de la quiche pour lui apporter une texture plus moelleuse.

Qui c'est qui va épater belle maman ?

S'il n'y a ni oeufs ni crème, c'est une tarte salée et puis c'est tout. Et aussi, info supplémentaire, la quiche est toujours salée. Inutile donc de chercher une quiche au chocolat ou aux framboises, c'est comme une fourmi de dix-huit mètres. Avec un chapeau sur la tête. Ça n'existe pas ça n'existe pas. Robert Desnos, sort de ce corps.

## Ingrédients

Pour 1 **quiche**

250 g de filet de **truite** (fraîche, crue pour ceux qui ont besoin de se rassurer)

120 g de **truite fumée**

500 g d'**épinards** frais (j'ai acheté des pousses d'épinards)

1 bouillon Kub ou équivalent

1 pâte feuilletée

2 oeufs

300 g de fromage à la crème

## Préparation

Lavez les épinards.

Ne les essorez pas et mettez-les dans une cocotte avec le cube de bouillon. Faites cuire à couvert, une petite dizaine de minutes, le temps qu'ils tombent. Egouttez-les et réservez-les.

Préchauffez le four à 200°C.

Ôtez la peau du filet de truite et coupez-le en dés d'environ 1,5 cm de côté. Coupez la truite fumée en lanières de 2 cm x 1 cm environ.

Préparez l'appareil à quiche : Dans un saladier versez le fromage à la crème, mélangez, puis ajoutez les 2 oeufs battus en omelette. Bien remuez pour obtenir une consistance homogène. Ajoutez les dés de truite, les lanières de truite fumée, les épinards bien égouttés et mélangez.

Mettez la pâte feuilletée dans le moule. Piquez légèrement le fond à la fourchette. Remplissez avec la garniture préalablement mélangée et enfournée.

Laissez cuire 25 à 30 minutes, suivant les fours, en chaleur tournante, toujours à 200°C.

Bon appétit !

---

Publication imprimé sur Papilles et Pupilles: **<https://www.papillesetpupilles.fr>**

URL de l'article: **<https://www.papillesetpupilles.fr/2016/03/quiche-aux-epinards-truite-et-truite-fumee.html/>**

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.