

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Quiche sans pâte aux asperges vertes et saumon



Imprimer



Commenter

Préparation: **45**

Ingrédients

4

- 4 œufs bio
- 25 cl de lait végétal
- 4 c. à s. de farine de riz demi-complète
- quelques pincées de sarriette
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive bio
- 1 botte d'asperges vertes (500g)
- 1 pavé de saumon sauvage

1. Commencez par éplucher vos asperges en prenant soin de partir de la tête vers la racine.
2. Coupez la base à la main.
3. Une fois que l'eau de votre Vitaliseur bout à gros bouillons, comptez environ 20 minutes pour la cuisson. N'hésitez pas à piquer vos asperges à l'aide d'une pointe de couteau.
4. Déposer votre pavé de saumon sur les asperges mais celui-ci est à retirer au bout de 5 minutes environ.
5. Pendant ce temps préparez votre quiche sans pâte : cassez vos œufs dans un plat creux, ajoutez votre lait, farine et quelques pincées de sarriette. Bien mélangez.
6. Les asperges cuites, déposez les dans un moule en verre (diamètre moins de 20 cm). Arrosez les d'huile d'olive et d'une pincée d'aromates. Verser maintenant votre appareil à quiche sur les asperges. Mettre le tout à cuire dans le panier de votre Vitaliseur pour une cuisson tout en saveurs 😊
7. Une fois la pointe du couteau sèche, votre quiche est cuite et prête à être dégustée.

Profitez de la saison des asperges pour réaliser une quiche sans gluten sans lactose et sans pâte aux asperges vertes et au saumon bio.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)