Quiche sans pâte **au Maquereau et épinards**





8 personnes | 10 min préparation | 20 min cuisson

Les ingrédients

3 boîtes de 118 g de Filets de Maquereaux Citron bergamote et aneth la belle-iloise
100 g de crème fraîche
100 g de feuilles d'épinard frais
3 œufs
2 cuillères à soupe de farine
3 pincées de sel (1,5 g)
De l'huile d'olive (pour le moule à tarte)

Les étapes

1- Préchauffer le four à 200°c (therm 6/7)
2- Rincer et cuire les épinards à l'étouffée dans une casserole à couvert 3 à 4 minutes
3- Égoutter les filets de maquereaux en gardant le jus
4- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème fraîche, la farine, le sel et le jus des maquereaux jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis ajouter les filets de maquereaux émiettés grossièrement et les épinards
5- Verser le mélange dans le moule à tarte huilé ou recouvert d'un film de cuisson
6- Enfourner à four chaud pendant 20 à 25 min
7- Laisser reposer 5 min avant de découper les parts
8- Servir accompagné d'une salade verte