

Quiche à la courgette et saumon fumé

Pour un petit moule à quiche de 18 cm :

35g de farine de pois chiche

35g de farine de maïs

35g de farine de quinoa

1 oeuf entier

25 g d'huile d'olive

1 pincée de sel, une pincée de curcuma

je mélange d'abord tout ça et j'ajoute de l'eau petit à petit jusqu'à avoir une bonne consistance de pâte. Ici environ 2 CS.

J'ai cuit à blanc en piquant le fond pendant 10 mn à 180.

Puis mis un mélange avec 2 oeufs, 15 cl de crème de soja (ou autre), un peu de sel, de poivre, de muscade et deux tranches de saumon coupées en lamelles. Et 25 mn à 170 (mon four chauffe beaucoup).

Bonne pâte, bien croustillante.

Doubler les doses pour un grand moule de 30 cm.