



PtitCHEF

Mon PtitChef

Recettes vidéo

Apéritif express

Fromage

Partons en pique nique

EBOOKS Ptitchef

Apéritif | Entrée | Plat | Dessert | Goûter | Boisson | Accompagnement | Autre

Recherche avancée

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Accueil > Recettes > Recettes faciles > Quiche facile > Recettes rapides > Quiche au saumon facile et rapide

Quiche au saumon facile et rapide

Quand on n'a pas trop d'idées pour le repas, rien de mieux qu'une quiche ! Très simple à faire, il vous suffira de dérouler votre pâte brisée et d'y étaler par dessus la garniture de votre choix. Là non plus pas de complications : du saumon (comme ici), des légumes, de la viande, tout pourra y passer ! L'occasion d'utiliser vos restes au sein d'une recette anti-gaspillage ;-)
Facilement transportable, la quiche sera le plat idéal en pique-nique ! Accompagnée d'une salade composée, cela vous permettra aussi de manger un repas simple et équilibré durant les dimanches soirs flemmards :-)



Plat



6 parts



15 min



35 min



facile



462 Kcal



(4.2/5 - 31 votes)



15



3381

Ad



Ajouter à mon livre de recettes



Envoyer cette recette à un ami



Poser une question à l'auteur



Imprimer cette page



Video

YouTube

Dossiers



Cette astuce de présentation va sauver votre repas !



Elles ont inventé le premier oeuf sans poule (et on dirait un vrai) !



Partager sur:



Ingrédients

Préparation

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Mon compte



Mon livre de recettes

Informations nutritionnelles:

☒ pour 1 portion /
 ☐ pour 100 g

Nutrition:	Glucides:	21.7g	Lipides:	32.6g
------------	-----------	-------	----------	-------

? Pourquoi ne pas préciser quel riz faut-il prendre pour chaque recette ?

2 réponse(s)

? Bonjour, je suis très tentée par la recette mais je n'ai pas d'origan par quoi puis-je le remplacer?



Menu du jour

✔ Pour recevoir le **menu du jour** de Ptitchef **tous les matins**, insérez votre email.

Email:

✓ Valider

Sans sucre ajouté

Sans fruit à coque

Photos



Ad

Question du moment

A quelle fréquence mangez-vous des légumes par semaine ?

- ☐ Tous les jours
- ☐ De temps en temps
- ☐ Pas souvent
- ☐ Pas du tout

Votez



[Mon compte](#)
[Mon livre de recettes](#)

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Partager sur:



Menu du jour

✓ Pour recevoir le **menu du jour** de Ptitchef **tous les matins**, insérez votre email.

Email:

✓ Valider

Accord vin : Que boire avec ?



Alsace Pinot Noir

Alsace, Rouge



Beaujolais rouge

Beaujolais, Rouge



Pouilly Fumé

Centre - Val de Loire, Blanc

Questions:

② **Bonjour, peut on se servir de pavés de saumon surgelés, en les décongelant bien sur. merci de votre réponse**

Réponse:

Bonjour, oui bien sûr c'est possible si vous les décongelez avant des les faire cuire :-)



Mon compte



Mon livre de recettes

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Partager sur:



Bonjour, oui sans problème, pas besoin de le faire cuire du coup ;)

🔗 Je me pose une question c pas trop sec?

Réponse:

Non absolument pas, le saumon étant un poisson assez gras, pas de risque que cela soit sec :)

+ Poser une question à l'auteur



Menu du jour

✓ Pour recevoir le **menu du jour** de Ptitchef **tous les matins**, insérez votre email.

Email:

✓ Valider

Ad

Commentaires des membres (15):

10 par page ▼

L

Lizootte, 29/09/2020

★★★★☆

Au top ! Facile et efficace ! J'ai trouvé que le goût n'était pas assez salé, petit ajustement pour la prochaine fois

👍 (2) 🗨 (0)

✓ J'ai cuisiné cette recette

🕒 Signaler

J

jessica_r2020_1_2, 17/01/2020

★★★★★

Excellente !!! Merci pour la recette

👍 (1) 🗨 (0)

✓ J'ai cuisiné cette recette

🕒 Signaler

MlleAmarante, 25/09/2019

★★★★★

Très bonne recette ! Cette quiche bien moelleuse est excellente accompagnée d'une salade verte. À refaire !

👍 (1) 🗨 (0)

✓ J'ai cuisiné cette recette

🕒 Signaler



Norbert, 23/09/2019

★★★★☆

Très bon avec tout les poissons ... ou presque. Par contre c'est totalement inutile de précuire le saumon. Couper le en dés et hop dans la tarte, il a l'âââââârgement le temps de cuire dans le four pendant 35 mn.

👍 (7) 🗨 (0)

✓ J'ai cuisiné cette recette

🕒 Signaler

Ad



sylvie, 08/11/2018

★★★★☆

Super mes amies se sont regaler



Mon compte

Mon livre de recettes

Michèle, 00/10/2018

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Partager sur:





- Quiche lorraine maison, la
- Quiche sans pâte
- Quiche carottes poivrons



Menu du jour

✔ Pour recevoir le **menu du jour** de Ptitchef **tous les matins**, insérez votre email.

Email:

✓ Valider

Ad

Recettes

- Poissons de mer
- Tartes salées
- Facile
- Quiche
- Rapide
- Echalote
- Saumon
- Recette facile au saumon
- Quiche au saumon
- Recettes faciles et rapides
- Quiche facile
- Recette de saumon à l'échalote
- Recette patate douce
- Recettes cabillaud
- Pintade
- Blanquette de dinde
- Soupe courgette
- Joue de boeuf confite
- Cuisson saucisse de morteau
- Ribs de porc
- Poulet au caramel
- Soupe de citrouille

A lire également

- Pourquoi n'avez-vous pas testé cette cuisson du saumon plus tôt?!
- Dimanche soir: nos recettes anti-stress et anti-déprime
- La quiche: recette facile, rapide et sans prises de tête!

Ad



Menu du jour

✔ Pour recevoir le **menu du jour** de Ptitchef **tous les matins**, insérez votre email.

Email:

✓ Valider

X