



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 ...



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) !

## Ingrédients

## Préparation

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Mon compte



Mon livre de recettes



Partager sur:





## 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:




 Je vais la faire ce soir je verrai si c'est bon

 (0)

 (6)


 J'ai cuisiné cette recette


 Signaler


P


**philo11**, 03/10/2018

Tres bonne recette on peut remplacer le saumon par du thon

 (0)

 (2)

 J'ai cuisiné cette recette

 Signaler



## Menu du jour



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

Email:

✓ Valider

on d'ence avec une petite salade verte tout le monde a aimé

Je l'ai déjà réalisé 2 fois , la prochaine fois je changerais de poisson on verra

 (4)  (1)

✓ J'ai cuisiné cette recette


 Signaler


Ad


K


**kevinou**, 29/09/2017

Absolument délicieux,à refaire,merci ptitchef.

 (2)

 (1)

 J'ai cuisiné cette recette

 Signaler

Sort: 

pertinence

Filtrer: 

all comments

<

page 1 / 2

>

Notez cette recette: ☆☆☆☆☆

Votre commentaire...

Prénom...

☐ J'ai cuisiné cette recette

Code de sécurité:  =

Envoyer

## Vous allez aimer

**Quiche au saumon fume et aux brocoli(smoked salmon and brocoli quiche)**

 6 parts

 40 min

 facile

 5 / 5

**Quiche au saumon fumé-poireaux et champignons et quiche rustique**

 4 parts

 50 min

 facile

 4.5 / 5

**Quiche aux épinards et saumon fumé**

 8 parts

 45 min

 facile

 4.1 / 5



 Mon compte  
 Mon livre de recettes

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!



Mon compte  
Mon livre de recettes

Cherchez une recette sur Ptitchef ...



Partager sur:



Ad



## Menu du jour

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

Email:

✔ Valider

X