

PLAT

# Quiche aux fruits de mer

---



### **Durée total réalisation : 1 h 15 mn**

- Temps préparation : 30 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 45 mn

### **Ingrédients (pour 6) :**

- 1 pâte à tarte brisée (maison si possible)
- 15 grosses crevettes cuites et décortiquées.
- 10 anneaux de calamars. Les découper s'ils sont gros.
- 1 L de moules
- Paprika
- Piment d'Espelette
- Noix de muscade
- 1 belle échalote
- 3 œufs
- 20 cL de crème de soja

### **Préparation de la recette :**

#### Étape 1

Dans une poêle, placer les moules après les avoir soigneusement lavées.

#### Étape 2

Laisser à feu vif quelques minutes, en les remuant.

#### Étape 3

Quand elles sont ouvertes, couper le feu.

#### Étape 4

Les ôter de leur coquille.

#### Étape 5

Placer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle.

#### Étape 6

Ajouter l'échalote finement émincée, 1 grosse pincée de paprika, de piment d'Espelette et de noix de muscade.

#### Étape 7

Remuer et mélanger huile et épices.

#### Étape 8

Chauffer le mélange de façon à blondir les échalotes, puis ajouter les anneaux de calamars.

#### Étape 9

Couvrir une dizaine de minutes.

#### Étape 10

Dans un saladier battre les œufs, puis ajouter la crème de soja.

#### Étape 11

Saler et poivrer .

#### Étape 12

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée.

#### Étape 13

Quand le calamar est cuit, ajouter les crevettes et bien mélanger.

#### Étape 14

Ajouter les moules.

#### Étape 15

Mettre les fruits de mer sur la pâte.

#### Étape 16

Recouvrir de la préparation aux œufs.

#### Étape 17

Enfourner pour environ 3/4 d'heure.