

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4/6 personnes



Durée totale : 1h10



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Moule à cake en porcelaine

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g d'épinards crus
- 20 g de branche de fenouil (ou aneth)
- 250 g de saumon cru
- 1 oignon nouveau
- 2 œufs
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette (facultatif)
- Sel / poivre du moulin
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl d'eau au fond de la cocotte

Cuisson : 50 min

Inversion à 25 min

HAUT : maxi jusqu'à dorage puis mini

BAS : maxi 25 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Quiche épinards, branches de fenouil et saumon

- 1** Equeutez les épinards, lavez-les et égouttez-les. Emincez l'oignon nouveau (bulbe et tige verte) ainsi que le fenouil, mixez le tout assez finement.
- 2** Ajoutez 125 g de saumon, les œufs, la crème et mixez à nouveau, assaisonnez.
- 3** Installez la pâte feuilletée dans le plat à tarte en porcelaine, couper le surplus et versez la préparation.
- 4** Découpez en tranches les 125 gr de saumon restant et disposez-les sur la quiche.
- 5** Décorez avec des lamelles de pâte restante.
- 6** Mettez 10 cl d'eau dans le fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.

