

Quiche aux maquereaux

par Annie Payen

Ingrédients :

1 oignon
1 gros bulbe de Fenouil
1 pâte brisée ou feuilletée
3 maquereaux + 1 court bouillon
40 cl de crème fraîche
5 œufs + moutarde
Gruyère râpé - sel – poivre

Peler et émincer l'oignon ainsi que le bulbe de fenouil, faire les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 10mn en mélangeant.

Porter à ébullition une grande quantité d'eau avec le court bouillon, plonger les maquereaux 10mn. Retirer les avec une écumoire, ôter la tête, la peau, les arêtes puis émietter les maquereaux.

Préchauffer le four à 200° (thermostat 7).

Garnissez le moule à tarte, y placer la pâte, enduire celle-ci de moutarde, répartissez le mélange oignon-fenouil et ensuite les maquereaux émiettés.

Dans un bol fouetter les œufs en omelette, ajouter la crème et une grosse cuillerée de moutarde, saler et poivrer.

Verser la préparation sur la tarte et saupoudrer de gruyère râpé. Placer au four pendant 35 à 45mn.

Décorer avec un brin de persil (facultatif) et servir aussitôt.

Bon appétit

