

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

QUICHE SAUMON ÉPINARDS



Saine et gourmande, une alliée pour la solidité des os !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 7 €
- Temps de préparation : 20 minutes
- Repos au frais : 35 à 40 minutes

Ingrédients

Pour la pâte maison (sans pétrissage ni rouleau)

- 250 g de farine semi-complète
- 80 ml d'huile d'olive
- 80 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Les + nutrition gourmande

- Saumon : source naturelle de vitamine D et d'oméga-3, essentiels à la santé osseuse.
- Lait en poudre enrichi en vitamine D : un coup de pouce pour compléter les apports, notamment en période de moindre ensoleillement.
- Épinards : riches en antioxydants, fer et calcium végétal
- Pâte maison express : la meilleure option nutritionnelle grâce à la farine semi-complète (fibres) et à l'huile d'olive (acides gras bénéfiques), mais une pâte brisée prête à l'emploi peut aussi convenir.

Pour la garniture :

- 200 g de pavé de saumon frais
- 200 g d'épinards surgelés
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 4 c. à soupe de lait écrémé en poudre enrichi en vitamine D
- 1 pincée d'ail en poudre, de muscade, de sel et de poivre

Préparation

Préchauffer le four à 190°C.

Décongeler et bien presser les épinards pour retirer l'excès d'eau.

Couper le saumon en cubes d'environ 3 cm.

Battre les œufs avec le lait, le lait en poudre, l'ail en poudre, la muscade, le sel et le poivre.

Réserver le tout au frais.

Préparer la pâte : verser les ingrédients dans un mixeur, mixer 10 secondes. Étaler directement à la main dans un moule à tarte.

Répartir les épinards sur la pâte, verser la préparation à base d'œufs, puis ajouter les morceaux de saumon.

Cuire 35 à 40 minutes à 190°C, jusqu'à ce que la surface soit dorée et le fond de tarte bien cuit.

À noter :

Si vous ne trouvez pas de lait en poudre enrichi en vitamine D, l'ajout de lait écrémé en poudre classique reste très intéressant. Il augmente naturellement la teneur en calcium et en protéines de la recette, deux éléments clés pour préserver la santé osseuse, notamment avec l'âge.

Astuce pour varier les saveurs

Variez les légumes selon la saison : blettes, brocolis ou poireaux s'associent aussi très bien avec le saumon. Vous pouvez également remplacer le saumon par de la truite, du thon ou de maquereau pour une saveur différente.