



*Tartes, tourtes, quiches*  
**Quiche à la courgette**



**1h 20 min 30 min 10 min 536**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la  
quiche**

**Étape 1**

Préparation des courgettes

- 1 Après avoir lavé les courgettes, les couper en rondelles d'un peu moins de 1 cm d'épaisseur.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon, éplucher l'ail, les mettre dans une poêle avec l'huile d'olive et les faire revenir à feu moyen pendant 1 minute.
- 3 Ajouter les rondelles de courgettes et les faire rissoler 15 minutes en les remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le sel et le thym, mélanger.
- 5 Une fois cuites, retirer les courgettes du feu et les faire refroidir 10 minutes.

**1 Pâte(s) brisée(s)**  
**3 Courgette**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
**1 Oignon(s)**  
**1 Gousse(s) d'ail**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
25 cl **Crème liquide (fleurette)**  
15 cl **Lait entier**  
60 g **Emmental**  
1 c. à café **Thym**  
2 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

**Étape 2**

Préparation de la garniture

- 1 Battre les oeufs dans une assiette creuse, les réserver.
- 2 Dans un saladier, mettre la crème, après les oeufs battus, le sel, le poivre et la noix muscade, mélanger.
- 3 Ajouter le lait et mélanger pour faire bien amalgamer les ingrédients.

- 4 Ajouter l'emmental râpé et les rondelles de courgette, mélanger et réserver.

### Étape 3

#### Préparation de la quiche

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Foncer un moule à tarte avec la feuille de pâte brisée.
- 3 Piquer le fond de la pâte avec une fourchette.
- 4 Verser la garniture sur le fond de la pâte et la répartir à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Enfourner et faire cuire la quiche 30 minutes à 180°C (Th.6).
- 6 Laisser tiédir légèrement la quiche avant de la servir.