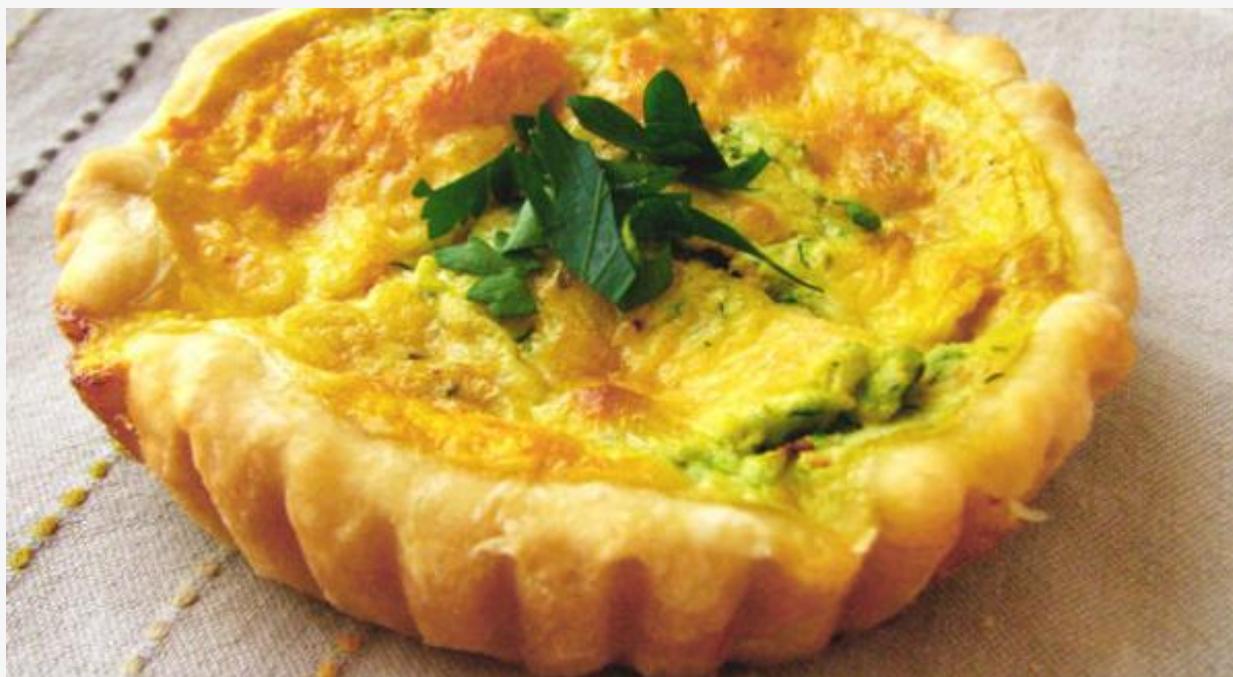




Tartes, tourtes, quiches

Quiche aux légumes et au fromage



1h15 **15 min** **30 min** **30 min** **306**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le fond de pâte

50 g **Beurre doux**
100 g **Farine**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la garniture

1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
15 cl **Lait demi-écrémé**
60 g **Emmental**
50 g **Courgette**
30 g **Carotte(s)**
4 pincée(s) **Sel**
4 pincée(s) **Poivre**
4 feuille(s) **Persil plat**

Ingrédients pour le chemisage des moules

10 g **Beurre**
1 **Farine**

Étape 1

Préparation du fond de pâte

- 1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, détailler le beurre en petits cubes. Les ajouter dans le bol.
- 3 Incorporer le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir des miettes.
- 4 Asperger le mélange de deux à trois cuillères à soupe d'eau froide. Mélanger et amalgamer pour ensuite former une boule.
- 5 Couvrir d'un film alimentaire et placer au frais pour 30 minutes.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 A l'aide d'un économe, peler la carotte.
- 2 Laver et sécher la courgette.
- 3 A l'aide d'une râpe, râper les légumes puis l'emmental.
- 4 Dans un bol, mélanger l'œuf et la crème à l'aide d'un fouet. Ajouter l'emmental râpé et le lait.
- 5 Saler et poivrer puis mélanger délicatement à l'aide

d'une spatule.

Étape 3

Montage et cuisson des quiches

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné.
- 3 Fariner légèrement le plan de travail permet à la pâte de ne pas accrocher.
- 4 Beurrer et fariner les moules.
- 5 A l'aide d'un couteau d'office, détailler la pâte en quatre parties égales. Foncer chaque part de pâte dans les moules.
- 6 Disposer les légumes sur chaque fond de pâte. Répartir la préparation oeuf, lait, fromage sur le dessus.
- 7 Ciseler les feuilles de persil à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.
- 8 Enfourner pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les tartes du four puis les démouler au bout de 5 minutes.
- 2 Parsemer de persil ciselé et servir de suite.