



Tartes, tourtes, quiches
Quiche aux épinards



1h55 **1h20** **35 min** **0** **434**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la pâte
brisée**

200 g **Farine**
100 g **Beurre**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à soupe **Eau**

**Ingrédients pour la
garniture**

400 g **Epinard**
150 g **Jambon cuit**
75 g **Comté**
30 g **Farine**
30 g **Beurre**
30 cl **Lait demi-écrémé**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre**
0.5 verre(s) **Eau**

**Ingrédients pour le
chemisage de la
tourtière**

1 **Beurre**

Étape 1

Préparation de la pâte brisée

- 1 Placer la farine, le beurre, le jaune d'œuf et l'eau froide dans le bol d'un robot mixeur.
- 2 Mixer jusqu'à formation d'une boule.
- 3 Si la boule se forme difficilement, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau et mixer.
- 4 Travailler la pâte à la main sur le plan de travail pendant 30 secondes, reformer la boule et l'entourer de film alimentaire.
- 5 Réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Étape 2

Cuisson des épinards

- 1 Laver les épinards et les sécher à l'aide de deux torchons propres.
- 2 Placer les épinards dans une grande sauteuse anti-adhésive et mouiller avec un fond d'eau.
- 3 Cuire sur feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Le volume va énormément réduire.
Égoutter les épinards dans une passoire. presser à

- 5 l'aide d'une cuillère en bois pour extraire un maximum d'eau de végétation.

1 Farine

Étape 3

Préparation de la garniture de la quiche

- 1 Râper le comté à l'aide d'une râpe à fromage.
- 2 Détailler le jambon en dés d'environ 1 cm de côté à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 4 Ajouter la farine en une seule fois, mélanger énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Lorsque la préparation est homogène et forme une boule, incorporer le lait froid en une fois sur feu vif. Mélanger jusqu'à épaississement de la préparation.
- 6 Si le lait est chaud, l'ajouter progressivement, et non en une seule fois, au mélange farine et beurre, tout en remuant.
- 7 Incorporer les épinards, le jambon et le comté à la sauce béchamel.
- 8 Goûter puis rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Étape 4

Préparation de la quiche aux épinards

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Etaler la pâte brisée sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 Beurrer et fariner une tourtière.
- 4 Déposer la pâte dans la tourtière. Bien appuyer pour qu'elle adhère aux parois, piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- 5 Déposer une feuille de papier sulfurisée sur la pâte et remplir le fond de tarte de billes de cuisson.
- 6 Enfourner pendant 10 minutes de cuisson.
- 7 Sortir la tourtière du four et retirer la feuille de papier sulfurisé contenant les billes de cuisson.
- 8 Verser la garniture à base d'épinards dans le fond de tarte.
- 9 Enfourner et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir la quiche du four.
- 2 La détailler en parts à l'aide d'un couteau d'office et servir sans attendre.