



Tartes, tourtes, quiches
Quiche mexicaine



1h15 **15 min** **1h** **0** **541**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la
quiche mexicaine**

1 Pâte(s) feuilletée(s)
1 Oignon(s)
2 Gousse(s) d'ail
1 Poivron(s)
400 g **Boeuf haché**
150 g **Grains de maïs**
4 Tomato(s)
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
0.5 c. à café **Piment de Cayenne**
1 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 Sel

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ail, le dégermer et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant quelques minutes.
- 4 Retirer le pédoncule du poivron à l'aide d'un couteau d'office, le couper en petits dés.
- 5 Ajouter le poivron dans la sauteuse, puis le boeuf haché.
- 6 Assaisonner de sel, ajouter le cumin et le piment de Cayenne. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Faire revenir l'ensemble pendant quelques minutes jusqu'à ce que le boeuf soit légèrement cuit.

Étape 2

Préparation de la quiche mexicaine

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition, plonger les tomates pendant 2 minutes.
Passer ensuite les tomates sous l'eau froide. puis les

- 3 monder, les épépiner et les couper en morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Dans un saladier, battre les jaunes d'œuf avec la crème liquide à l'aide d'un fouet.
- 5 Garnir un moule à tarte de pâte feuilletée.
- 6 Déposer la garniture à la viande sur la pâte feuilletée.
- 7 Ajouter les dés de tomates et les grains de maïs puis verser les jaunes battus.
- 8 Enfourner la quiche pendant 45 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir la quiche immédiatement, éventuellement accompagnée d'une salade verte.