Tartes, tourtes, quiches

Quiche aux asperges et au cheddar

2h25	45 min	1h10	30 min	490
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte à tarte

1. Mettre la farine et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux, travailler la pâte du bout des doigts jusqu'à obtention d'un sablage.
2. Puis ajouter progressivement l'eau en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit bien liée.
3. Former une boule avec la pâte. L'enrouler dans du film alimentaire et la mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
5. A l'aide du rouleau à pâtisserie, étaler la pâte pour former un cercle d'environ 25 cm de diamètre.
6. Rouler la pâte autour du rouleau puis la déposer dans le moule à tarte en la déroulant. Appuyer sur les côtés pour la faire coller au moule.
7. Se débarrasser de la pâte superflue sur les côtés. Mettre le moule sur une plaque de cuisson.
8. Piquer le fond de pâte avec une fourchette pour éviter qu'il ne gonfle à la cuisson.
9. Enfourner pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la pâte à tarte

150 g **Farine**
75 g **Beurre**
65 ml **Eau**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour l'appareil

340 g **Asperge(s) verte(s)**
3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
30 cl **Crème liquide (fleurette)**
100 g **Cheddar**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

60 g **Parmesan**

Étape 2

Préparation de la garniture

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
2. Couper les bases des asperges à l'aide d'un couteau de chef.
3. Blanchir les asperges dans l'eau bouillante pendant environ 4 minutes. Egoutter les asperges à l'aide d'une passoire. Réserver.
4. Râper le cheddar.
5. Dans un saladier, fouetter les oeufs, la crème et le cheddar râpé. Saler, poivrer.
6. Couper les asperges en morceaux d'environ 5 cm. Les répartir sur le fond de pâte.
7. Verser la préparation aux oeufs sur les asperges.
8. Râper le parmesan et en parsemer la quiche.

Étape 3

Cuisson de la quiche

1. Déposer le moule à tarte sur une plaque de cuisson et enfourner pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
2. Laisser refroidir la quiche sur une grille à pâtisserie pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Découper la quiche en parts et servir, tiède ou froid.