



QUICHE COURGETTE CHÈVRE



Pour 6 personnes | Préparation 30 min | Cuisson 15 + 35 min

Ingrédients

Pour la pâte Brisée

- 200 g de farine (de préférence T65 ou T80)
- 50 g d'huile d'olive (4 à 5 c à soupe)
- 70 à 80 g d'eau (7 à 8 c à soupe)

Pour l'appareil

- 4 oeufs
- 200 g de fromage blanc 1/2 écrémé
- 100 ml lait 1/2 écrémé
- Poivre
- Sel

Pour la garniture

- 3 petites courgettes, soit 600 g environ
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Thym ou herbes de Provence
- 150 g de fromage de chèvre en bûche ou de fromage frais



Préparation de la recette

1. Pour la recette détaillée de la pâte, se référer à la recette « pâte Brisée salée ». Mélangez la farine et l'huile d'olive. Ajoutez l'eau puis mélangez jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Formez une boule, filmez et laissez reposer au frais au moins 30 min.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Lavez les courgettes, enlevez les extrémités et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez sommairement la partie centrale contenant les graines avec une cuillère à café et coupez-les en longueur puis en dés.
4. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez les dés de courgettes et le thym. Selon le goût, ajoutez une gousse d'ail pressée. Baissez le feu et laissez cuire 10 à 15 min environ sur feu moyen. Réservez sur un papier absorbant ou dans une passoire.

Astuce

Préparer la pâte la veille et la conserver au frais.

5. Préparez l'appareil à quiche : fouettez les oeufs dans un saladier, puis ajoutez le fromage blanc, le lait, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.
6. Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte de 24 à 26 cm de diamètre.
7. Coupez le fromage de chèvre en tranches, disposez les rondelles ou émettez le fromage frais, puis enfournez pour 35 à 40 min.

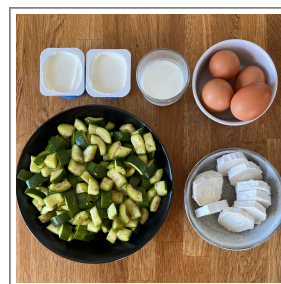
Dégustation : Cette quiche se déguste chaude ou froide, en plat principal accompagnée d'une salade de crudités.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, cette quiche se décline à l'infini !

Remplacer par exemples épinards et saumon par :

- Poivrons, thon en boîte au naturel et basilic et feta
- Courge, oignon et parmesan
- Champignons et jambon blanc et persil et gruyère râpé



Informations nutritionnelles

Quiche de 1,2 kg, soit 8 parts de 150 g ou 6 parts de 200 g.

	Pour 100 g	Pour 1 part de 150 g
Energie	190 kcal / 796 kJ	285 kcal / 1 193 kJ
Protéines	8,3 g	12,4 g
Lipides	10,6 g	15,9 g
dont acides gras saturés	3,5 g	5,3 g
Glucides	14,5 g	21,7 g
dont sucres	2,2 g	3,2 g
Fibres	1,5 g	2,3 g
Sel	0,6 g	0,9 g