

Quiche aux légumes de saison et chèvre frais : La recette irratable

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte brisée pur beurre
- 3 œufs frais
- 20 cl de crème liquide entière
- 150 g de chèvre frais (type bûche ou palet)
- 2 courgettes moyennes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive

Matériel nécessaire

- Moule à tarte de 26-28 cm
- Poêle antiadhésive
- Fouet et saladier
- Couteau d'office et planche à découper

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Déroulez la pâte dans le moule, piquez le fond avec une fourchette et réservez au frais.
- Émincez l'oignon, coupez les courgettes et le poivron en petits dés.
- Faites revenir les légumes à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre.
- Répartissez les légumes sur le fond de tarte, puis versez l'appareil à quiche par-dessus.
- Disposez les rondelles de chèvre frais sur le dessus de la préparation.
- Enfournez pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Les astuces du chef pour réussir

- Pour une pâte bien croustillante, faites cuire le fond de tarte à blanc pendant 10 minutes avant d'ajouter la garniture.
- Si les légumes rendent trop d'eau, faites-les dégorger avec un peu de sel dans une passoire avant la cuisson à la poêle.
- Servez cette quiche accompagnée d'une salade de roquette à l'huile de noix pour un contraste de saveurs parfait.