

QUICHE 3 COULEURS

Ingrédients pour 1 quiche :

- 🌿 150g farine
- 🌿 5 cl de vin blanc
- 🌿 huile d'olive, origan
- 🌿 sel
- 🌿 500g courge
- 🌿 1 poireau
- 🌿 1 oignon
- 🌿 1 gousse d'ail
- 🌿 2 oeufs
- 🌿 20 cl lait (vache, végétal ou crème soja)
- 🌿 50g crème fraîche
- 🌿 50g fromage : comté râpé ou buche de chèvre



1 Mettre le four à préchauffer sur 200°C

Préparation et cuisson des légumes :

- 2
- Courge : enlever la peau, la couper en cube de 2x2 cm
 - Poireau : le laver et le couper finement, bien garder le vert
 - Oignon et ail : les émincer

3 Dans un fait-tout, faire revenir avec 1 c à soupe d'huile d'olive, les légumes et faire cuire à feu-doux à couvert durant 15-20 minutes. Ajouter un fond d'eau pour ne pas que cela accroche.

Pendant ce temps :

- 4
- préparer la pâte brisée : travailler à la main 150g de farine (au moins T80) + 6 c à soupe de vin blanc + 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 café d'origan, 1 pincée de sel => étaler au rouleau et déposer dans votre plat (en acier de préférence)
 - préparer l'appareil : 2 œufs, 20 cl de lait (au choix vache, végétal, crème soja), 2 c à soupe de crème fraîche

5 Une fois les légumes cuits, les mettre dans le plat, verser l'appareil par dessus, répartir le fromage (râpé ou tranche de chèvre)

6 Mettre à cuire durant 25-30 min au four à 200°C chaleur tournante, placer le plat dans la position basse dans le four

Partagez-nous votre photo par mail ou sur les réseaux



Commandez vos légumes bio juste ici



www.loiseliere.com
contact@loiseliere.com