



QUICHE DE COURGETTES AU CHÈVRE FRAIS ET MIEL DE ROMARIN



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :


Pâte Brisée	1 pièce	1 pièce
Courgettes	2 pièces	2 pièces
Chèvre frais	200 g	200 g
Œufs	4 œufs	4 œufs
Crème liquide	15 cl	15 cl
Miel	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Romarin	½ branche	½ branche
Roquette	200 g	400 g
Piment d'Espelette	1 pincée	1 pincée

Dans votre placard :

Lait	15 cl	15 cl
Huile d'olive	5 cl	5 cl
Sel fin		
Beurre		



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 30 mn

1. Les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les courgettes et le romarin. Effeuillez le romarin, le hacher et le mélanger au miel. Coupez les courgettes en rondelles régulières d'un demi centimètre d'épaisseur. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, faire sauter les courgettes pendant 3-4 minutes pour qu'elles perdent leur eau mais restent croquantes.

2. La quiche

- Dans un bol, battre 2 jaunes d'œufs + 2 œufs entiers, puis ajoutez le lait, la crème et assaisonnez de sel et piment d'Espelette.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez la pâte à l'aide d'une fourchette, puis déposez au fond les courgettes, ajoutez dessus les tranches de chèvre, versez sur le fromage la cuillère de miel au romarin et terminez en ajoutant le mélange œufs/crème/lait.
- Cuire au four pendant 30 minutes.

3. Le dressage

- Accompagnez cette quiche de quelques pousses de roquette assaisonnée.
- Bon appétit !

4. Le + du Chef

- Il est conseillé pour cette recette d'utiliser votre four en position sol et voute (deux barres superposées) au lieu de la chaleur tournante. Positionnez votre quiche en position basse dans le four pendant la première moitié de la cuisson avant de la remonter pour la fin de la cuisson. Cette astuce permettra à votre pâte d'être « saisie » et d'être croustillante sous le dessous.

5. Le moule à tarte

- Pour réaliser de belles quiches et les démouler facilement, il est préférable d'utiliser un moule à tarte dont le fond est amovible.

