

Quiche aux cardes et légumes de saison



- TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 60 MIN.
- RECETTE POUR : 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de bettes à cardes
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 oignon
- 3 oeufs
- 20 cl de crème semi-épaisse
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Beurre pour le moule à tarte
- une demi cuillère à café de muscade
- sel, poivre

1 – Nettoyez les légumes et éplucher si besoin les carottes. Couper les tiges de cardes en petits tronçons et la moitié des feuilles en fines lanières. Détailler la courgette en petits morceaux.

2 – Faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les oignons émincés et les légumes précédemment préparés. Laissez cuire quelques minutes en remuant jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

3 – Préchauffer le four à 200° C. Dans un cul de poule ou un saladier, mélangez les oeufs, la crème, sel, poivre et muscade.

4 – Mélangez les 2 préparations. Dans un moule à tarte beurré, disposer la pâte feuilleté et étaler les légumes.

5 – Mettre au four 1 heure à 200°C (thermostat 6-7). Dégustez cette quiche accompagnée d'une salade verte juste assaisonnée d'huile au basilic de sel et de poivre du moulin.

Bon appétit !
