



Quiche aux légumes

Ingrédients :

4-6 personnes

La pâte :

250 g farine

125 g beurre

Une pincée de Sel de mer

1 gros œuf

25 g d'eau



La garniture :

3 œufs

3,5 dl de crème fraîche liquide

Du fromage râpé

Des oignons

Des poivrons ou d'autres légumes

Du sel et du poivre



Préparation :

- 1** Mélangez la pâte dans un saladier – mettez le saladier au frigo pendant la nuit.
- 2** On peut aussi acheter une pâte dans un magasin 😊

- 3** Préchauffez le four à 225°.
- 4** Épluchez les légumes.
- 5** Coupez les poivrons en morceaux et retirez les graines qui sont à l'intérieur.
- 6** Étalez la pâte régulièrement et mettez-le dans le moule à quiche.
- 7** Piquez la pâte avec une fourchette pour éviter des bulles.
- 8** Sautez les légumes dans une poêle avec un petit peu de beurre et d'huile.
- 9** Mettez du sel et du poivre.

Préparez la garniture :

- 10** Cassez les œufs dans un bol. Mettez la crème fraîche, le sel et le poivre et mélangez fortement avec un fouet.
- 11** Étalez les légumes dans la quiche. Versez.
- 12** Versez l'appareil à quiche sur les légumes.
- 13** Mettez le fromage râpé sur la quiche. N'hésitez pas d'utiliser beaucoup de fromage.
- 14** Mettez la quiche au four pendant environ 30 minutes à 225 degrés.
- 15** Servez avec une salade. Bon appétit!