

LA QUICHE QUI DÉBLOQUE !

AVEC DES FANES DE CAROTTES

Ingrédients pour 6 personnes

- Les fanes (feuilles des carottes) d'une botte de carottes
- 4 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 1 oignon jaune
- 100g de gruyère râpé
- 1 pâte brisée salée
- 2 cuillerées à soupe de moutarde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ½ cuillerée à café de noix de muscade en poudre

Ustensiles

- 1 four traditionnel
- 1 poêle
- 1 moule à tarte
- 1 cul de poule ou saladier
- 1 fourchette
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau éminceur
- 1 planche

Préparation

- Préparation : 25min
- Cuisson : 45min

Étape 1

Faire chauffer le four à 180°C.

Étape 2

Dans un moule à tarte, étaler la pâte brisée, percer quelques trous avec une fourchette et la placer au four à 180°C pour la pré-cuire légèrement pendant 5 à 8 min.

Étape 3 (pendant que la pâte précuit)

Émincer les fanes de carotte et l'oignon, puis les passer à la poêle avec un peu de matière grasse pour les précuire. Saler, poivrer.

Étape 4

Sortir la pâte du four et la recouvrir d'une couche de moutarde.

Étape 5

Dans un saladier battre les œufs, puis incorporer la crème fraîche, les fanes et l'oignon, une pincée de sel et de poivre, la noix de muscade, le gruyère râpé.

Étape 6

Enfourner le moule à tarte et cuire pendant environ 35 min à 180°C.

Étape 7 – pour l'accompagnement

Râper quelques carottes, assaisonner à votre goût et servir avec la quiche.

**PARTAGE LA PHOTO
DE TA QUICHE SUR:
<http://d-bloc.net>**

**RUBRIQUE
« Ici ta photo »**



D - BLOC.net
la plateforme
qui débloque

D - BLOC.net
la plateforme
qui débloque