



Quiche aux orties

Description



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de pâte à tarte brisée,
- 500 g de sommités de jeunes orties, lavées dans un bain d'eau vinaigrée, puis les faire tomber à la poêle quelques minutes avec un peu de beurre.
- 3 œufs,
- 2 dl d'un mélange crème fraîche et lait,
- sel, poivre, muscade,
- 1 tête d'ail,
- 1 oignon et
- du fromage râpé (Comté).

Préparation

- Laver les orties. Garder uniquement les feuilles et les hacher.
- Faire revenir l'ail et l'oignon préalablement hachés dans une poêle.
- Ajouter les orties et laisser mijoter 5 minutes.
- Battre les œufs avec la crème fraîche, le sel, le poivre et la muscade.
- Fouetter afin d'obtenir une préparation homogène.
- Étaler la pâte dans un moule à tarte.
- Piquer le fond et les bords avec une fourchette.
- Garnir la pâte avec les orties.
- Ajouter le mélange crème et œufs.
- Saupoudrer de fromage râpé.
- Préchauffer le four à 180°C et enfourner la quiche environ 30 minutes.
-

A consommer chaud, tiède ou froid.

Si vous n'avez pas d'orties, vous pouvez réaliser cette même recette avec des épinards par exemple ou encore des feuilles de blettes.

Categorie

1. recettes de cuisine
2. SRHGx
3. to check

Tags

1. ortie
2. recette

date créée

2 mai 2023

Auteur

cblancke