

Quiche aux orties

Description



IngrÃ©dients (pour 4 personnes) :

- 250 g de pÃ¢te Ã tarte brisÃ©e,
- 500 g de sommitÃ©s de jeunes orties, lavÃ©es dans un bain dâ??eau vinaigrÃ©e, puis les faire tomber Ã la poÃªle quelques minutes avec un peu de beurre.
- 3 Å?ufs,
- 2 dl dâ??un mÃ©lange crÃ¨me fraÃ®che et lait,
- sel, poivre, muscade,
- 1 tÃªte dâ??ail,
- 1 oignon et

- du fromage rÃ¢pÃ© (ComtÃ©).

PrÃ©paration

- Laver les orties. Garder uniquement les feuilles et les hacher.
- Faire revenir lâ??ail et lâ??oignon prÃ©alablement hachÃ©s dans une poÃªle.
- Ajouter les orties et laisser mijoter 5 minutes.
- Battre les Å?ufs avec la crÃ¨me fraÃ®che, le sel, le poivre et la muscade.
- Fouetter afin dâ??obtenir une prÃ©paration homogÃ¨ne.
- Ã?taler la pÃ¢te dans un moule Ã tarte.
- Piquer le fond et les bords avec une fourchette.
- Garnir la pÃ¢te avec les orties.
- Ajouter le mÃ©lange crÃ¨me et Å?ufs.
- Saupoudrer de fromage rÃ¢pÃ©.
- PrÃ©chauffer le four Ã 180ÂºC et enfourner la quiche environ 30 minutes.
-

default watermark

A consommer chaud, tiÃ¨de ou froid.

Si vous nâ??avez pas dâ??orties, vous pouvez rÃ©aliser cette mÃªme recette avec des Ã©pinards par exemple ou encore des feuilles de blettes.

Categorie

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

Tags

1. ortie
2. recette

date crÃ©Ã©e
2 mai 2023
Auteur
cblancke