



Quiche aux orties

### Description



### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de pâte à tarte brisée,
- 500 g de sommets de jeunes orties, lavés 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 création

2 mai 2023

## Auteur

cblancke