

Quiche aux épinards (6 portions - végétarien)



Catégorie : Plat

Fichée créée le : 27/02/2024

Prix HT : 7,50 € - Prix TTC: 8,25 € (TVA : 10%)

Nombre d'étapes : 4

Étape 1 : Préparation de la pâte brisée

Ingrédients

Farine - 200g

Beurre - 100g

Sel - 1/5 cuillère à café

Eau - 3-4 c.à.s.

Dans un grand bol, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre et travaillez la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez l'eau froide, une cuillère à la fois, en pétrissant rapidement jusqu'à formation d'une boule. Ne travaillez pas trop la pâte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et foncez-en un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Réservez au frais.

Étape 2 : Préparation des épinards

Ingrédients

Épinards frais - 300g

Oignon - 1

Ail - 2 gousses

Sel / poivre - pincée

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épinards et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement flétris. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade (optionnel).

Étape 3 : Préparation de la garniture

Ingrédients

Oeufs - 3

Crème fraîche - 200 ml

Lait - 100 ml

Emmental râpé - 100g

Sel / poivre - pincée

Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche et le lait. Assaisonnez. Étalez le mélange d'épinards sur le fond de tarte. Versez le mélange d'œufs par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.

Étape 4 : Cuisson

Ingrédients

Aucun ingrédient nécessaire

Enfournez pendant environ 35 minutes, ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et ferme au toucher. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir. Note : La quiche aux épinards peut être servie chaude ou froide, accompagnée d'une salade verte pour un repas complet.