

QUICHE ÉGOPODE-CHÈVRE (VÉGÉTARIEN)



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Pâte brisée	1 (du commerce (ou faite maison))
gros oignons	2
huile olive	1 càs
Gousse d'ail	1
sauce soja/ tamari	2 càs
Feuilles d'égopode	1 grand saladier
Oeufs	3
crème culinaire 20%	250 ml
Sel, poivre	
bûche fromage de chèvre	1
graines de courge	
miel liquide	2 càs
jeunes pousses ou fleurs d'égopode pour la décoration	

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Laver les feuilles d'égopode (ôter les pétioles coriaces) et l'émincer finement.

3. Emincer les oignons et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive à feu vif quelques minutes. Quand ils commencent à colorer, réduire le feu, ajouter l'ail pressé et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons

soient bien fondants. Ajouter la sauce soja, l'égopode émincé, mélanger et laisser cuire à l'étouffée.

4. Etaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson (ou dans des tartelettes individuelles). Piquer la pâte.
-
-

5. Battre les œufs avec la crème et assaisonner.
-
-

6. Répartir le mélange oignons-égopode sur la tarte. Recouvrir de fines tranches de chèvre, verser l'appareil d'œufs et de crème et répandre quelques graines de courge.
-
-

7. Enfourner 40 minutes. 5 minutes avant la fin de cuisson, répartir un trait de miel sur la quiche.
-
-

8. Décorer avec des pousses d'égopode crues et/ou des fleurs d'égopode. Servir avec une salade de saison.
-
-