QUICHE ORTIE & CHÈVRE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité					
Pâte brisée	1 pc					
Oeufs	2 pc					
crème fraîche	115 ml (20% de matières grasses)					
Orties	60 g (lavées et essorées)					
Oignon	0.50 pc					
Bûche de fromage de chèvre	0.50 pc					
Huile d'olive	1 c. à c.					
Sel, poivre, muscade						
lait	150 ml					

Préparation

1. Foncer le moule à tarte chemise et cuire la pate prisée à blanc 15 minutes.														
_	_ ,									,			<i>,</i> .	

- 2. Préparer les orties et oignon : laver à grande eau les orties, égoutter, essorer et hacher. Éplucher, émincer les oignons.
- 3. Préparer la garniture de la quiche : suer les oignons émincés à l'huile d'olive, ajouter les feuilles d'orties hachées et faire revenir brièvement.
- 4. Préparer l'appareil à flan : fouetter les œufs, le lait et la crème fraîche. Ajouter le mélange de légumes, mixer si nécessaire (facultatif) et assaisonner.
- 5. Marquer en cuisson les quiches : verser sur la pâte précuite l'appareil à flan. Disposer par-dessus le fromage de chèvre en rondelles. Enfourner 30 à 40 minutes à une température de 180°.