

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 chemisé et cuire la pâte brisée à blanc 15 minutes.

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°.

