

QUICHE AUX BLETTES

Octobre 2008 (Actualisé en avril 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 rouleau de pâte brisée pur beurre
- ★ 600 à 800 g de blettes
- ★ 50 g d'emmental râpé
- ★ 4 œufs
- ★ 20 cl de crème fraîche liquide
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 tablette de bouillon de poule
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ 1 demi-cuillère à café de gros sel de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Égouttoir, Moule à tarte, Jatte, Fouet

Préparation : 15 mn
Préchauffage : 10 mn
Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,65 € (soit 0,94 € par personne)



Recette :

Mettre à chauffer une grosse casserole d'eau avec le gros sel et le bouillon de poule. Couper le citron en deux. Séparer les côtes de blette les unes des autres, éliminer la base des tiges, séparer le vert des côtes. Couper ces dernières en tronçons de 3 cm en éliminant les fibres et la mince pellicule de peau transparente. Hacher grossièrement le vert. Plonger le tout dans l'eau bouillante avec le jus d'un demi-citron, et laisser blanchir 20 minutes à petits bouillons.

Préchauffer le four sur thermostat 6 (180°C) durant 10 minutes. Sortir la pâte du réfrigérateur 5 minutes avant son utilisation. Étaler la pâte dans le moule et rabattre éventuellement les bords. Piquer le fond avec une fourchette. Égoutter les blettes et les laisser refroidir.

Dans une jatte, battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Bien homogénéiser. Garnir le fond de tarte avec les morceaux de blettes, recouvrir avec la préparation aux œufs, parsemer d'emmental et mettre à four chaud pour 30 minutes.

Boisson :

Un rosé : Côtes de Provence servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.