

QUICHE PROVENÇALE

Juillet 2018

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- ★ 1 oignon rouge
- ★ 2 tomates allongées
- ★ 250 g de courgette
- ★ 250 g d'aubergine
- ★ 20 cl de crème fleurette
- ★ 75 g de lardons nature
- ★ 3 œufs
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 demi-cuillère à café d'origan
- ★ 1 demi-cuillère à café de fleur de thym
- ★ Sel fin, poivre moulu

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

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 4,40 € (soit 1,10 € par personne)



Recette :

Peler et émincer l'oignon. Laver courgette et aubergine, ôter les pédoncules, les sécher et les couper en dés de 15 mm de côté en conservant la peau. Porter une casserole d'eau à ébullition, ajouter les tomates pour 30 secondes, les égoutter, les peler, les couper en quatre, éliminer jus et pépins et les concasser grossièrement. Garnir un moule à tarte avec la pâte (en conservant le papier de cuisson), piquer le fond avec une fourchette et rabattre les bords. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) durant 10 minutes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les lardons et l'oignon émincé à feu moyen, laisser suer pendant 2 minutes en tournant sans cesse, ajouter le reste des légumes (courgette, aubergine, tomates), le thym, l'origan et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement. Battre les œufs entiers avec la crème, saler, poivrer largement, ajouter les légumes et garnir le fond de tarte de ce mélange. Enfourner pour 40 minutes. Servir chaud ou tiède avec une salade verte.

Boisson :

Un rosé : Patrimonio corse ou Côte de Provence servi à 8°C. (*)

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