

QUICHE TOMATES ET COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes	1 moule à tarte, 1 poêle, 1 saladier

Ingrédients :

3 tomates
1 courgette
1 pâte brisée
4 œufs
20 cl de crème,
200 gr de Mozarella di Buffala
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 branche de romarin, 10 brins de ciboulettes, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de Piment d'Espelette,
Sel, poivre

Préparation :

1 - Placer la pâte brisée dans un moule à tarte et la faire cuire à blanc 5 à 10 minutes à 200°.
2 - Laisser la Mozarella égoutter quelques minutes et couper la en fins morceaux.
3 - Hacher le romarin et la ciboulette. Peler les gousses d'ail et les hacher pour obtenir une purée.
4 - Laver, éplucher les tomates et la courgette puis couper les en rondelles.
5 - Faire chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une poêle et ajouter les courgettes et faire fondre 2 minutes puis ajouter les tomates, la purée d'ail, la ciboulette et le romarin. Diminuer le feu et laisser cuire 15 minutes.
6 - Préparer l'appareil à quiche en mélangeant les œufs, la crème le piment d'espelette, le sel et le poivre.
7 - Disposer dans le fond de pâte précuite, le mélange tomates et courgettes puis une couche de Mozarella, recouvrir le tout avec le mélange œufs et enfourner pendant 20 à 30 minutes à 200°. Servir tiède ou froid selon vos goûts