



QUICHE AUX COURGETTES

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

FACILE	
Préparation : 10 minutes	Cuisson 40 min
Pour 4 personnes	

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 3 courgettes
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 150 gr de chèvre frais
- Huile d'olive
- Herbes de Provence, poivre, sel

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 230°.
- 2 - Laver et couper les courgettes en rondelles, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et les herbes de Provence.
- 3 - Préparer l'appareil : battre les œufs, ajouter le lait, la crème, le sel et poivre.
- 4 - Etendre la pâte, piquer la avec une fourchette, ajouter les courgettes et l'appareil, puis les rondelles de chèvre frais dessus.
- 5 - Cuire 40 mn. Vérifier la cuisson à partir de 30 mn. Servir avec une salade.