

Quiche aux courgettes et chèvre frais

FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 50 MIN

Prêt
avance

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte brisée ● 200 g de fromage de chèvre, type sainte-maure (ou chèvre bûche) ● 300 g de courgettes ● 2 œufs ● 20 cl de crème épaisse ● 20 cl de lait ● 75 g de pignons de pin ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 4 brins de thym ● sel ● poivre

PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en fines rondelles après avoir ôté les extrémités. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez les courgettes à dorer 10 min à feu vif en remuant. Faites dorer les pignons à sec dans une poêle quelques minutes et réservez-les sur du papier absorbant.

GARNISSEZ un moule à tarte avec la pâte (en gardant le papier de cuisson). Piquez-la de coups de fourchette et disposez dessus les courgettes et les pignons.

DANS UNE JATTE, fouettez les œufs avec la crème et le lait. Salez, poivrez, parfumez de la moitié du thym. Coupez le fromage en rondelles de 1 cm d'épaisseur et rangez-les sur les courgettes. Versez le contenu de la jatte sur la tarte et enfournez pour 40 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

À LA SORTIE DU FOUR, démoulez la quiche, décorez du reste de thym. Servez chaud, tiède ou froid.

NOTRE BON ACCORD : un saucisson blanc (vin de Loire).

Le conseil de CVF

Vous pouvez aussi servir cette quiche en plat principal pour 4 personnes avec une salade de mesclun assaisonnée d'une vinaigrette à l'ail.

Photo : CVF / Christine Fleurant

