



Quiche aux légumes de printemps et au thym



Préparation pâte

Pétrir la farine, le beurre, le sel et le sucre. Incorporer le lait et le jaune d'oeuf. Laisser reposer à couvert 1 heure au réfrigérateur.

Préparation légumes

Couper les deux carottes et les asperges en rondelles. Couper les pointes d'asperges en deux. Couper les pois mange-tout en losanges. Blanchir les légumes al dente dans l'eau salée et passer ensuite à l'eau glacée.

Préparation quiche

Mélanger tous les ingrédients pour le nappage et assaisonner. Beurrer un moule à tarte et déposer la pâte (épaisseur d'env. 5 mm). Répartir les légumes, puis verser le nappage. Cuire à l'air chaud à 175 °C pendant 25 à 30 minutes.

Ingrédients pâte

250 g de farine
185 g de beurre froid, en dés
½ cc de sel
1 cs de sucre
1-2 cs de lait
1 jaune d'oeuf

Ingrédients légumes

1 carotte orange épluchée
1 carotte jaune épluchée
5 asperges vertes épluchées
100 g de pois mange-tout
100 g de petits-pois écosés

Ingrédients nappage

150 g de crème aigre
2 oeufs
½ cs de feuilles de thym hachées
½ cc de sel
Muscade, poivre du moulin



Anrichten

Mode de cuisson

Avec préchauffage

25-30 minutes | Air chaud 175 °C