

QUICHE AUX COURGETTES

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

(+ 1 h d'attente

pour la pâte)

Cuisson : 35 min

Pour la pâte brisée :

• 250 g de farine • 125 g de
beurre • 1 cuillère à café de
sel • 10 cl d'eau

Pour la garniture :

• 3 courgettes • beurre • 3
œufs • 200 g de crème frai-
che • 1 fromage de chèvre
sainte-maure • sel, poivre.

■ Préparez la pâte brisée. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Sur le dessus, répartissez le beurre pas trop dur coupé en morceaux. Ecrasez-le entre le pouce et l'index pour obtenir des lamelles. Incorporez dans la farine sans pétrir.

■ Ajoutez l'eau en plusieurs fois en rassemblant la pâte, toujours sans pétrir. La quantité d'eau est toujours difficile à apprécier ; la farine absorbant plus ou moins, la pâte ne doit être ni trop sèche, ni trop molle. Pétrissez légèrement du bout des doigts, mettez en boule, farinez. Laissez reposer 1 heure.

■ Lavez les courgettes. Supprimez les extrémités. Coupez-les en rondelles. Faites-les dorer au beurre chaud, d'abord à feu vif puis en baissant la température. Salez. Coupez le sainte-maure en rondelles. Battez les œufs à la fourchette, ajoutez la crème fraîche, le

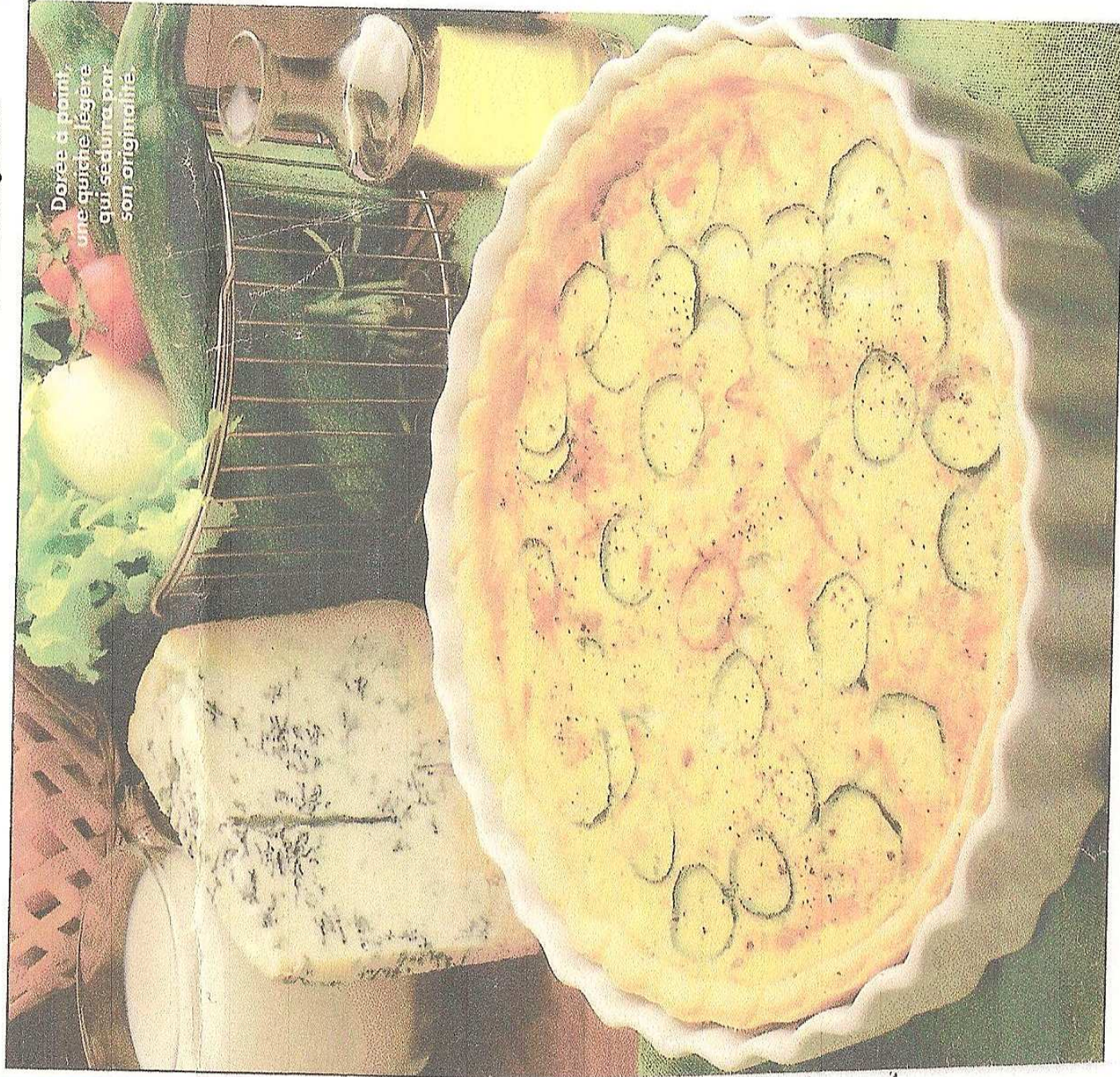
sel et le poivre. Préchauffez le four à thermostat 7 (210 °C).

■ Mettez la pâte à tarte sur une planche farinée. Fraisez-la. Pour cela, travaillez-la plusieurs fois de la paume de la main farinée pour la rendre plus homogène. Étalez la pâte et garnissez en un moule à tarte à fond fixe. Disposez sur la pâte les courgettes et les tranches de sainte-maure. Versez ensuite la préparation aux œufs.

■ Enfouissez au 2e gradin à partir du bas. Laissez cuire 35 minutes. La cuisson sera plus longue au four électrique. Servez la quiche tiède et accompagnez-la d'une salade.

GAGNEZ DU TEMPS

Si vous êtes pressée, utilisez une pâte toute prête du commerce. Si vous la faites, préparez-la la veille et entreposez au réfrigérateur.



Dorée à point, une quiche légère qui séchera par son originalité.