



### QUICHE AUX LEGUMES PRINTANIERES

**Préparation :** 40 min - **Cuisson :** 35 min

#### **Ingrédients pour la pâte brisée (pour 6 personnes) :**

- 200 g de farine
- 100g de beurre
- 50 ml d'eau
- sel

#### **Ingrédients pour la garniture :**

- 3 carottes
- 1 poireau
- 100g d'emmental
- 3 œufs
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel

#### **Préparation :**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Laver, éplucher les carottes et le poireau

Couper les carottes en petites rondelles et émincer le poireau.

Faire chauffer la cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faire revenir les légumes pendant 10 min environ. Assaisonner.

#### **Pendant ce temps, faire la pâte brisée :**

Verser la farine et le sel dans un plat. Ajouter le beurre (il doit être sorti du frigo avant le début de la préparation) puis incorporez-le à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts.

On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 mn.

Incorporer rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire une boule. Laisser reposer au frais.

Étaler la pâte dans un plat allant au four puis piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réserver le fond de tarte au frais.  
Mélanger les œufs, la crème fraîche, l'emmental découpé en petits morceaux dans un récipient.  
Verser cette préparation sur les légumes.  
Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*