

QUICHE CHEVRE EPINARDS

- Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 rouleau de pâte brisée
- 400g d'épinards frais ou surgelés (Bonduelle « l'Épinard feuilles préservées » ou autre)
- 20cl de crème fluide entière
- 20cl de lait entier
- 4 œufs
- 1 chèvre bûche de 200g
- Piment doux
- Sel et poivre

Ustensiles :

- 1 plat à tarte de 26/27cm de diamètre
- 1 saladier pour battre les œufs, la crème fluide et le lait
- 1 petite planche à découper
- 1 petit couteau fin
- 1 fouet
- 1 passoire

Préparation : 20mn

- Préchauffez votre four à 180°
- Faites décongeler vos épinards (suivre la notice du paquet) puis bien les égoutter. Ne pas hésiter à les presser pour éliminer l'eau. Utilisez une passoire pour plus de facilité.
- Dans un plat creux, cassez les œufs puis fouettez. Ajoutez ensuite le lait et la crème. Mélangez bien. Salez et poivrez et ajoutez une pincée de piment doux. Ajoutez ensuite les épinards. Mélangez délicatement.

- Coupez les rondelles de chèvre bûche.
- Déroulez le rouleau de pâte Brisée en conservant le papier cuisson. Déposez la pâte dans le moule.
- Puis ajoutez la préparation. Disposez ensuite les rondelles de chèvre bûche.
- Enfourez pour 35mn à 180° (si nécessaire prolongez la cuisson quelques minutes).

Vous pouvez accompagner votre quiche d'une belle salade verte.

Repas en duo : ce plat vous fera 2 repas.

Repas en solo : vous pouvez conserver ce plat au réfrigérateur 4 jours.