

QUICHE SANS PATE REVISITÉE

Source : une recette que j'ai adaptée moi-même

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

3 œufs
150 g de farine de blé complet ou d'épeautre
1/4 de l de lait de chèvre (ou moitié lait de chèvre et moitié lait végétal)
150 g de légumes (courgettes, par exemple)
30 g d'oléagineux (noix, amandes...) émondés de préférence
100 g de fromage de brebis (type Etorki®)
curcuma
sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à thermostat 7 (210°).

Mélanger les œufs, la farine, le lait. Bien remuer.

Ajouter la garniture à la pâte de base : les légumes, le fromage râpé, les épices douces/aromates. Mélanger le tout.

Verser la préparation dans un moule à manqué préalablement huilé.

Placer le plat au four pendant 40-45 minutes environ..

Pour la garniture, on peut imaginer des variantes en fonction des saisons :

- au printemps et en été : courgettes/chèvre/noix/basilic pour l'été, par exemple,
- en automne et en hiver : carottes, navets, brocoli, chou, courge butternut,...