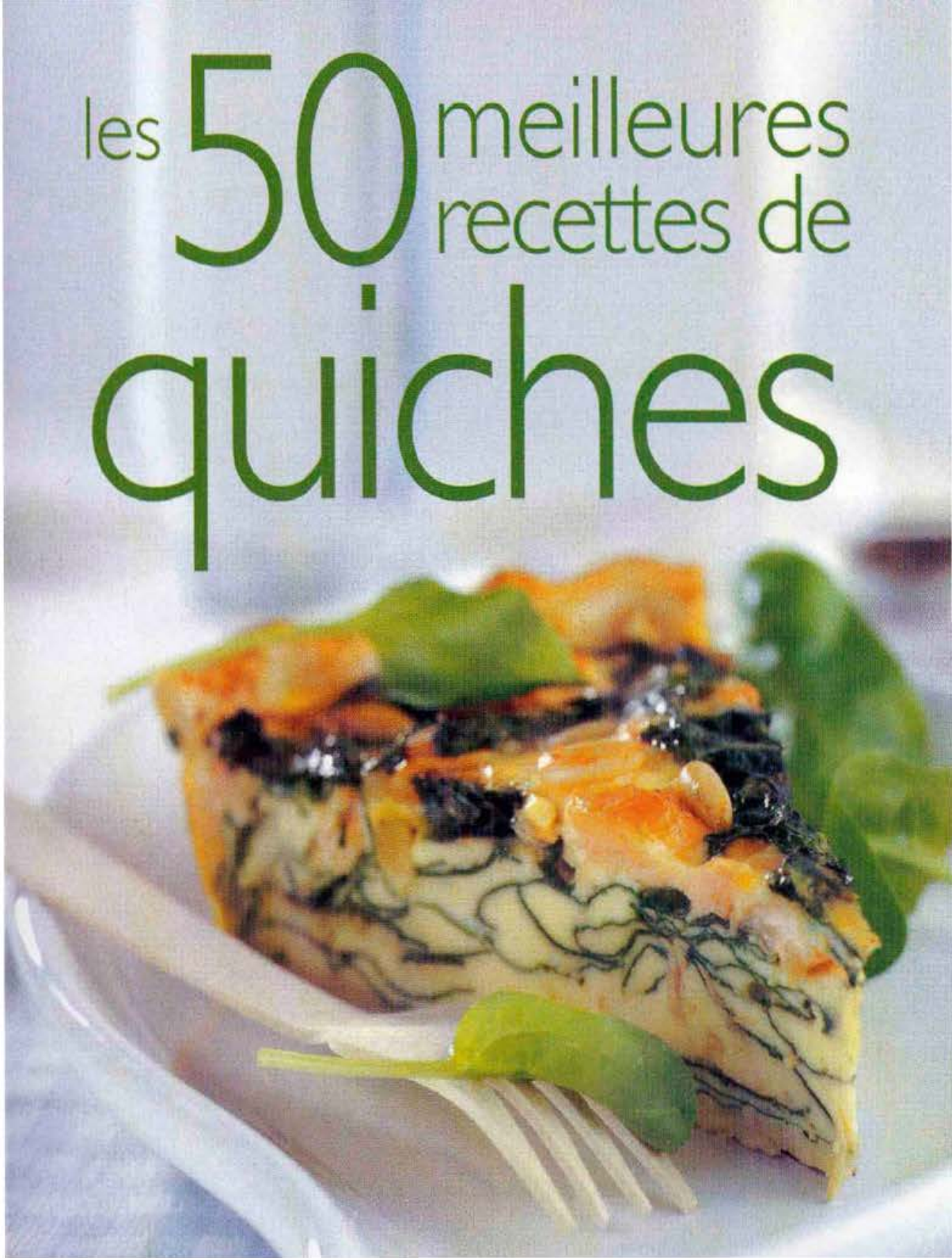
les 50 meilleures recettes de quiches



Sommaire

4 > 7
Introduction

8 > 21
Quiches au poisson et aux fruits de mer

22 > 35
Quiches à la viande

36 > 49
Quiches du potager

50 > 57
Quiches aux champignons

58 > 63
Quiches au fromage

64
Index des recettes

Introduction

Les quiches sont à la fois familiales et conviviales, elles se dégustent au fil des saisons, selon la maturité des produits. Simples ou plus sophistiquées, ces tartes salées constituent une entrée savoureuse ou un repas complet et léger, accompagnées d'une petite salade, et pour les plus gros appétits, de viandes froides ou de jambon.

Économiques, faciles à réaliser elles sont appréciées par toute la famille. Le dimanche soir, par exemple, au retour d'une promenade, elles seront idéales pour un dîner « sur le pouce », rapide à préparer ; il suffit que vous ayez dans votre congélateur de la pâte brisée ou de la pâte feuilletée et dans votre réfrigérateur, des œufs, du lait, de la crème fraîche et du fromage râpé. Les autres garnitures seront celles de votre placard ou de votre marché. Préparez à l'avance la pâte brisée ou la pâte feuilletée dont nous allons vous donner la recette, et si vous ne disposez pas de temps, achetez des pâtes toutes prêtes.

Grâce à ces quelques conseils, à un moule adapté et à un four muni d'un gril, vous pourrez toujours réaliser des quiches, pour toutes les occasions, en toutes saisons et pour le plaisir de toute la famille. Parmi ces cinquante recettes, vous allez certainement découvrir des saveurs nouvelles et, pourquoi pas, créer votre propre recette !

Recette de la pâte brisée

250 g de farine tamisée
150 g de beurre bien froid
3 pincées de sel
10 cl d'eau froide

préparation : 10 min, temps de repos : 1h

1 Coupez le beurre en petits morceaux. Versez la farine sur un plan de travail, formez un puits au centre, ajoutez-y le sel, le beurre coupé en petits morceaux, un peu d'eau et travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
2 Ajoutez de l'eau au fur et à mesure et lorsque la pâte est souple et qu'elle se décolle des doigts, formez une boule, farinez-la légèrement, recouvrez-la d'un linge et laissez-la reposer au moins une heure au frais.

Vous pouvez préparer de la pâte brisée à l'avance : enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la dans le congélateur pour une utilisation ultérieure.

Recette de la pâte feuilletée

200 g de farine
200 g de beurre bien frais et très ferme
2 pincées de sel
10 cl d'eau froide

préparation : 15 min, temps de repos : 2h15

1 Disposez la farine sur un plan de travail, formez un puits au centre, ajoutez-y le sel, l'eau, et le tiers du beurre en petites parcelles. Malaxez délicatement cette pâte et lorsqu'elle devient ferme et élastique, formez-en une boule, recouvrez-la d'un linge propre et laissez-la reposer 2 heures au réfrigérateur.
2 Au bout de ce temps, sortez la boule de pâte du réfrigérateur, farinez une grande surface, en marbre de préférence, coupez le beurre restant en petits morceaux, abaissez la pâte en un rectangle de 5 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3 Recouvrez la pâte de parcelles de beurre, repliez-la en deux, abaissez-la de nouveau à l'aide du rouleau ; répartissez une nouvelle couche de parcelles de beurre, repliez-la de nouveau sur elle-même, abaissez de nouveau et procédez ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus de beurre. Plus elle aura été abaissée, plus elle sera légère.
4 Laissez la pâte reposer au minimum 15 min au réfrigérateur, sortez-la puis abaissez-la de nouveau, la pâte est alors prête à l'emploi.

Vous pouvez préparer de la pâte feuilletée à l'avance : enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la dans le congélateur pour une utilisation ultérieure.

Quiche au saumon, aux épinards et aux pignons

300 g de saumon frais • 400 g d'épinards en branches • 30 g de pignons de pin • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 30 g de beurre • une pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte brisée et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle et faites-la précuire pendant 10 min.

2 Lavez les épinards, égouttez-les, éliminez leurs grosses côtes, séchez-les dans du papier absorbant, faites-les fondre dans une grande poêle avec 20 g de beurre.

3 Enlevez la peau du saumon, éliminez les arêtes avec une pince à épiler, faites-le cuire à la poêle, 2 min sur chaque face sur feu vif.

4 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, la noix de muscade, le sel et le poivre.

5 Égouttez soigneusement les épinards au travers d'une passoire. Tassez-les bien avec le dos d'une écumoire, puis étalez-les sur la pâte. Coupez le saumon en morceaux, retirez les éventuelles arêtes qui seraient restées et émiettez-le grossièrement dans la préparation aux œufs. Versez le mélange sur le lit d'épinards et parsemez de pignons de pin.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson, et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min au chaud avant de servir. Dégustez-la chaude, tiède, ou froide.

Quiche au saumon et aux asperges

250 g de chutes de saumon fumé • 250 g de pointes d'asperges • 200 g de pousses d'épinards • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 3 brins d'aneth • 30 g de beurre • Sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th. 7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Faites cuire les pointes d'asperges à la vapeur. Nettoyez les pousses d'épinards, faites-les fondre dans 20 g de beurre jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, du sel, du poivre et l'aneth ciselé. Disposez sur la pâte le saumon en lanières, versez la préparation et disposez joliment les pointes d'asperges. Faites cuire pendant 20 min. Servez cette quiche chaude, tiède ou froide.

Quiche terre et mer

300 g d'escalope de dinde coupée en dés • 150 g de miettes de crabe (ou de surimi) 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 pincée de noix de muscade râpée • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule ; étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Faites revenir la dinde dans l'huile bien chaude, salez, poivrez. Battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, le crabe, les dés de dinde, du sel, du poivre, la muscade ; mélangez bien et versez cette préparation sur la pâte. Faites cuire pendant 30 min. Dégustez chaud ou tiède.

Quiche au thon

1 boite de thon au naturel (200 g environ) • 1 boule de mozzarella coupée en dés • 25 g de parmesan râpé • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Dans un grand saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, les miettes de thon et les dés de mozzarella, la noix de muscade, du sel, du poivre ; mélangez bien. Versez la préparation sur la pâte, saupoudrez de parmesan et faites cuire pendant 20 min.
Cette quiche peut se déguster chaude, tiède ou froide pour un pique-nique.

Quiche à la cantonnaise

100 g de jambon blanc coupé en dés • 100 g de petites crevettes cuites décortiquées • 100 g de petits pois surgelés • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de lait • 25 cl de crème fleurette • 10 g de beurre • sel, poivre 5 baies • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule ; étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 7min environ. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème, le sel et le poivre. Incorporez-y le jambon, les petits pois et les crevettes, mélangez bien le tout. Versez cette préparation sur la pâte et faites cuire pendant 20 min. Servez avec une salade de soja et des champignons noirs réhydratés.

Quiche de morue à la provençale

300 g de morue salée • 1 courgette • 1 artichaut poivrade • 1 tomate • 1 oignon • 1 gousse d'ail • une dizaine d'olives noires dénoyautées • 4 feuilles de basilic • 4 œufs 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 citron • fleur de sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Mettez à dessaler la morue dans de l'eau fraîche pendant 4 h ; renouvelez l'eau de temps à autre. Au bout de ce temps, égouttez-la, épluchez-la et émiettez-la grossièrement dans un saladier ; réservez.

2 Allumez le four th. 6. Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

3 Lavez la courgette et coupez-la en petits dés. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Plongez la tomate et l'artichaut dans de l'eau bouillante pendant 1 min, égouttez-les ; coupez la tomate en deux, pelez-la, épépinez-la et coupez-la en petits dés. Coupez l'artichaut en quatre, citronnez les quartiers et réservez-les.

4 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, ajoutez alors dans l'ordre, les dés de courgette, de tomate, laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes fondent légèrement, ajoutez les olives dénoyautées, la morue et la moitié du basilic ciselé.

5 Dans un grand saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche ; poivrez. Incorporez la morue aux légumes et versez le tout sur la pâte précuite.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min. Sortez le plat du four, disposez sur la quiche les quartiers d'artichaut et les feuilles de basilic restantes. Servez bien chaud.

Quiche façon brandade

200 g de cabillaud en filets • 200 g de pommes de terre • 3 gousses d'ail • 1 petit oignon blanc • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 dose de fumet de poisson • 1 bouquet de persil plat • 10 g de beurre • sel, poivre • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.7 (210 °C), humidifiez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Faites bouillir deux casseroles d'eau chaude, une pour le poisson, avec le fumet de poisson, l'autre pour les légumes. Ciselez le persil ; réservez. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez les en gros dés ; pelez l'oignon, coupez-le en quatre et plongez le tout dans l'eau bouillante salée. Faites-les cuire 15 min environ.
3 Pelez l'ail, ôtez si besoin les arêtes du poisson, et faites cuire le tout dans le fumet de poisson 10 min environ.
4 Égouttez les pommes de terre, l'oignon, le cabillaud et l'ail ; écrasez le tout à l'aide d'une fourchette ou hachez-le grossièrement au mixer.
5 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, le lait, le mélange de pommes de terre et de poisson. Ajoutez une partie du persil finement ciselé, salez, poivrez et mélangez bien. Versez cette préparation sur la pâte.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Lorsque le dessus de la quiche est bien doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min dans le four éteint. Servez celle-ci bien chaude en parsemant le reste du persil.

Notre conseil : Vous pouvez réaliser cette quiche avec d'autres poissons, par exemple, du saumon, des filets de rouget, de la roussette…

Quiche aux escargots et à l'oseille

250 g d'escargots petits-gris au naturel • 200 g d'oseille (ou de pousses d'épinards) • 1 gousse d'ail • 30 g de beurre • 1 pincée de curcuma (facultatif) • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th° 7 (210 °C). Beurrez le plat, farinez-le légèrement puis étalez la pâte. Piquez-la avec une fourchette. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Rincez les escargots sous l'eau froide. Pelez et hachez l'ail, lavez et ciselez l'oseille. Faites fondre l'oseille dans 20 g de beurre, ajoutez l'ail et les escargots, salez, poivrez.
3 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, une pincée de curcuma, mélangez bien le tout. Répartissez le mélange aux escargots sur le fond de pâte et versez ensuite par-dessus la préparation aux œufs.
4 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson, lorsque le dessus de la quiche est bien doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min au chaud avant de servir.

Notre conseil : Si vous avez l'occasion de ramasser des orties, vous pouvez les utiliser à la place de l'oseille. N'oubliez pas les gants !

Quiche safranée aux moules de bouchot et aux crevettes

1 litre de moules de bouchot • 200 g de crevettes roses non décortiquées • 1 dose de safran • 1dl de vin blanc • 30 cl de crème fraîche • 2 œufs + 2 jaunes • 10 g de beurre un bouquet de persil plat ciselé • sel, poivre du moulin • pâte brisée

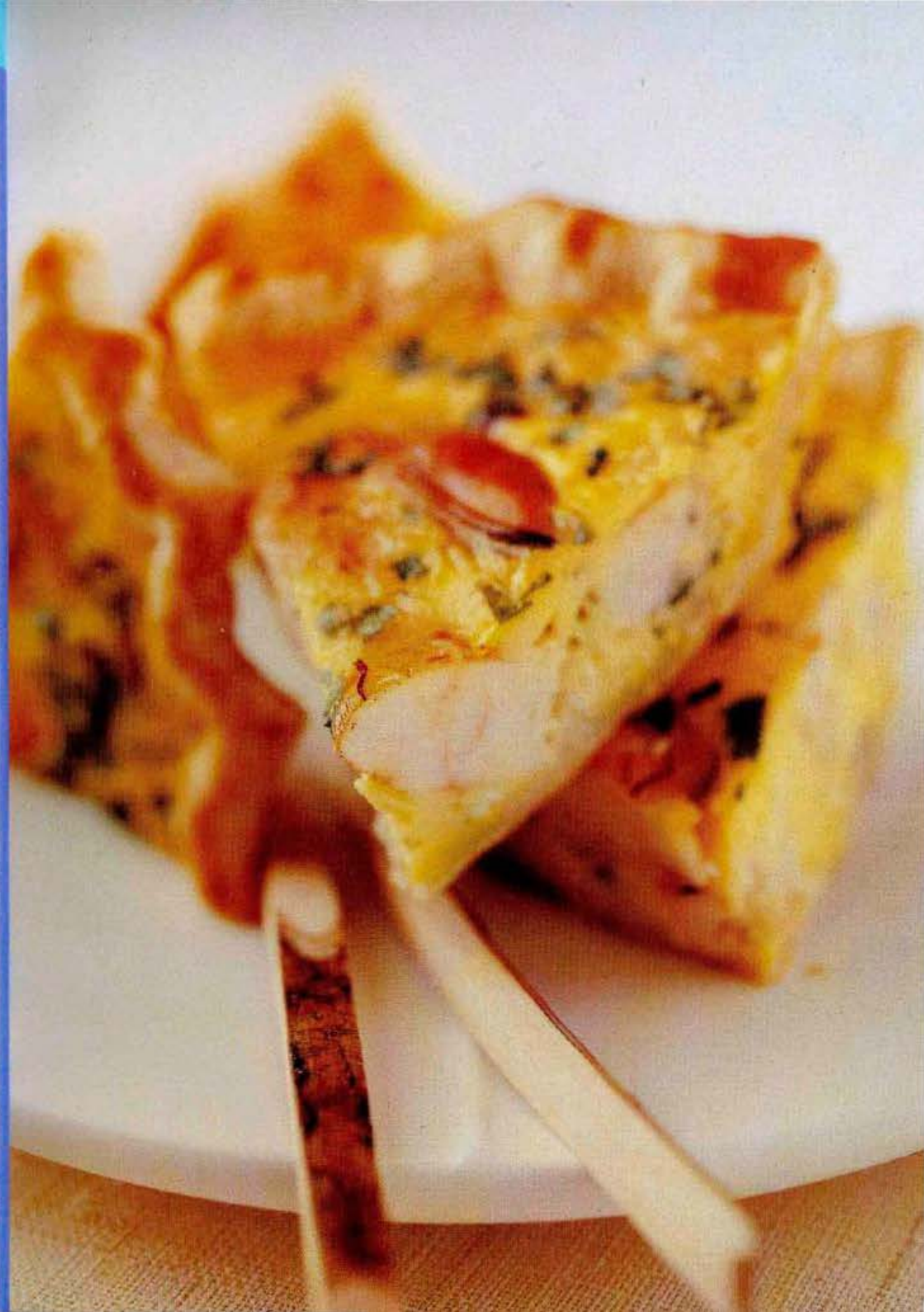
1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Nettoyez les moules, mettez-les dans une casserole, versez le vin blanc, salez, poivrez ; faites cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes, parsemez la moitié du persil, mélangez bien le tout et laissez tiédir.

3 Décortiquez les crevettes, coupez-les en morceaux selon leur grosseur. Prélevez les moules avec une écumoire et décortiquez-les. Filtrez le jus de cuisson, portez-le sur feu doux avec le safran et laissez réduire pendant 3 min. Laissez tiédir.

4 Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Ajoutez le jus safrané et mélangez bien le tout. Incorporez les moules et les crevettes, la moitié du persil restant ; répartissez cette préparation sur la pâte brisée.

5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Lorsque le dessus est légèrement doré, sortez le plat du four, parsemez le reste du persil plat et servez immédiatement.



Quiche au lait de coco, au crabe et aux crevettes

50 cl de lait de noix de coco • 1 boîte de crabe (ou 1 sachet de surimi) • 100 g de crevettes roses décortiquées • 1/2 cuil. à café de curry • 2 œufs + 2 jaunes • 10 g de beurre • sel, poivre • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez légèrement le moule, étalez la pâte, et piquez-la avec une fourchette ; recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min.
2 Égouttez le crabe, retirez-en les cartilages et effeuillez la chair. Décortiquez les crevettes roses.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait de coco, le curry, du sel et du poivre. Ajoutez le crabe et les crevettes et mélangez. Versez le mélange sur la pâte.
4 Glissez le moule dans le four et faites cuire pendant 25 min. Lorsque le dessus est doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min avant de servir.

Notre conseil : Vous pouvez ajouter de la citronnelle dans l'appareil à quiche (le mélange aux œufs) ou encore la parsemer de coriandre fraîche.

Quiche aux pointes d'asperges, aux langoustines et au curry

250 g de pointes d'asperges • 250 g de langoustines • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 pincée de curry • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th. 7 (210 °C). Beurrez et farinez légèrement le moule, étalez la pâte, et piquez-la avec une fourchette.
2 Épluchez les asperges et ne gardez que les pointes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 min. Décortiquez les langoustines et coupez-les en morceaux.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, le curry, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de langoustines et mélangez. Versez le mélange sur la pâte. Disposez joliment les pointes d'asperges.
4 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min. Lorsque le dessus est doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min avant de servir.

Quiche aux anchois, au citron vert et aux pommes de terre

200 g de pommes de terre (type ratte) • 8 filets d'anchois frais, levés par votre poissonnier • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 pincée de noix de muscade • 1 petit citron vert • 4 cuil. d'huile de tournesol • sel, poivre 5 baies • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en dés. Faites-les sauter dans l'huile bien chaude, salez, poivrez, et réservez.

3 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, la muscade, les dés de pommes de terre sautés. Râpez un peu de zeste du citron vert et mélangez bien le tout. Versez la préparation aux œufs sur la pâte précuite et disposez les filets d'anchois en étoile.

4 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque la quiche est bien dorée, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min au chaud. Sortez le plat du four, râpez le reste de zeste du citron vert sur le dessus et servez aussitôt.

Notre conseil : Cette quiche accompagne à merveille une salade de fruits de mer assaisonnée d'une vinaigrette au jus de citron et à l'échalote.

Quiche aux poivrons de tante Pim

1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 petit piment d'Espelette • 1 blanc de poulet • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • une pincée de noix de muscade • 10 g de beurre • fleur de sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement. Étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Lavez les poivrons, séchez-les dans du papier absorbant et faites-les noircir sous le gril de votre four jusqu'à ce que la peau boursoufle. Sortez-les du four très délicatement et enfermez-les dans du papier journal.

3 Lavez le piment, séchez-le, ouvrez-le en deux, épépinez-le et hachez-le. Coupez le blanc de poulet en petits cubes. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y revenir les dés de poulet et le piment pendant une dizaine de minutes en remuant bien.

4 Lorsque les poivrons sont tièdes, sortez-les du papier journal, coupez-les en deux, épépinez-les soigneusement, pelez-les et détaillez-les en petits dés (ou en lanières).

5 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, la noix de muscade, le sel et le poivre, mélangez bien le tout. Étalez les dés de poivrons ainsi que les cubes de poulet sur la pâte précuite, versez dessus la préparation aux œufs.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min au chaud. Dégustez cette quiche chaude, tiède ou froide.

Notre conseil : Selon votre goût, vous pouvez ajouter un piment ou au contraire remplacer le piment par un poivron jaune.

Quiche à l'espagnole

150 g de soubressade • 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 1 piment long • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de farine • 1 pincée de paprika • sel, poivre du moulin • pâte brisée

Mettez la soubressade dans le réfrigérateur pour qu'elle durcisse.

1 Allumez le four th. 7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Lavez le piment et les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les. Détaillez les poivrons en lanières, coupez le piment en petits dés et faites revenir le tout dans l'huile d'olive. Coupez la soubressade en rondelles.
3 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, le paprika, du sel et du poivre puis versez cette préparation sur la pâte précuite. Disposez joliment sur le dessus de la quiche, les lanières de poivrons, les dés de piment et les rondelles de soubressade.
4 Glissez le moule dans le four et faites cuire pendant 20 à 25 min. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est bien doré, laissez la quiche reposer pendant 5 min dans le four éteint avant de servir.

Notre conseil : Spécialité espagnole, la soubressade est une saucisse parfumée au paprika et colorée au poivron.

Quiche au chorizo et aux légumes du Midi

200 g de chorizo • 1 aubergine • 1 poivron jaune • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 œufs + 2 jaunes • 20 cl de crème fleurette • 20 cl de lait • 1 pincée de curcuma • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Lavez les légumes, coupez en deux le poivron et épépinez-le ; détaillez-le en lanières. Coupez l'aubergine en rondelles et faites sautez séparément dans l'huile d'olive bien chaude pendant 3 à 4 min, puis posez les rondelles sur du papier absorbant.
3 Pelez le chorizo, coupez-le en rondelles.
4 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fleurette, du sel, du poivre et le curcuma.
5 Disposez les rondelles d'aubergine et de chorizo sur le fond de la pâte, recouvrez avec la préparation aux œufs puis étalez les lanières de poivron en rosace sur le dessus de la quiche.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min avant de déguster. Cette quiche peut se manger chaude, tiède ou froide.

Notre conseil : Vous pouvez remplacer le chorizo par de la saucisse perrugine.

Quiche au magret fumé, aux pignons et aux raisins secs

1 magret de canard fumé, coupé en lamelles (200 g environ) • 1 poignée de pignons de pin • 1 poignée de raisins secs • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • une pincée de noix de muscade • une pincée de mélange 4 épices • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette, recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.

2 Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement, ajoutez alors les lamelles de magret de canard avec leur gras, le mélange aux 4 épices puis enfin les raisins secs, faites sauter le tout 3 min environ ; réservez.

3 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, ajoutez le lait, la noix de muscade, salez poivrez et mélangez bien.

4 Versez la préparation aux œufs sur la pâte légèrement précuite, puis répartissez dessus le contenu de la poêle.

5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson, et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min environ. Sortez le plat du four et dégustez.

Notre conseil : Cette quiche sucrée-salée se marie à merveille avec une salade d'endives bien assaisonnée.

Quiche bourbonnaise

200 g de pommes de terre type ratte • 25 cl de lait entier • 1 oignon • 30 g de beurre • 70 g de poitrine fumée • 70 cl de crème fraîche liquide • 3 œufs • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette, recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.
2 Portez le lait à ébullition, ajoutez-y la noix de muscade et ôtez du feu. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en fines rondelles, plongez-les dans le lait ; portez à douce ébullition. Pelez l'oignon, émincez-le en anneaux. Retirez la partie gélatineuse de la poitrine fumée, détaillez-la en petits lardons.
3 Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle, faites revenir l'oignon et les petits lardons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.
4 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, salez, poivrez.
5 Prélevez les pommes de terre avec une écumoire et étalez-les sur la pâte précuite. Répartissez dessus les oignons et les lardons et versez la préparation aux œufs.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est doré, sortez le plat du four, répartissez le reste de beurre par petites parcelles, replacez le plat dans le four éteint pendant 5 min environ.

Notre conseil : Dégustez cette quiche bourbonnaise avec des tranches de jambon de montagne.

Quiche à l'indienne

3 escalopes de poulet • 1/2 yaourt nature • 1/2 verre de jus de citron • 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe de mélange d'épices tandoori • 1 pincée de cumin • 3 pommes de terre • 2 graines de cardamome • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 20 g de beurre • sel, poivre • 10 g d'amandes effilées • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.
2 Préparez la marinade : dans un saladier, mélangez le yaourt, le jus de citron, les épices tandoori et le cumin, quelques feuilles de coriandre finement ciselées. Détaillez les escalopes de poulet en dés, placez-les dans la marinade, mélangez bien et laissez au frais pendant 30 min.
3 Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés, faites-les cuire avec les graines de cardamome dans de l'eau bouillante préalablement salée. Égouttez, éliminez la cardamome et hachez grossièrement les pommes de terre à la fourchette ; réservez.
4 Égouttez le poulet et réservez la marinade. Faites sauter le poulet dans une poêle anti-adhésive avec le beurre.
5 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, le lait ; ajoutez la purée de pommes de terre, le reste de la marinade, les dés de poulet, salez, poivrez et mélangez bien le tout. Versez cette préparation sur la pâte légèrement précuite.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Lorsque le dessus de la quiche est bien doré, sortez le plat du four, décorez avec le reste de coriandre et les amandes effilées et servez aussitôt.

Notre conseil : Accompagnez cette quiche avec des concombres au yaourt et aux feuilles de menthe.

Quiche au poulet et à l'estragon

2 blancs de poulet • 1/2 bouquet d'estragon • 1 sachet de petites boules de mozzarella • 1 grappe de tomates cerises pour la décoration • 2 œufs + 2 jaunes • 20 cl de crème fraîche • 20 cl de lait • 30 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.

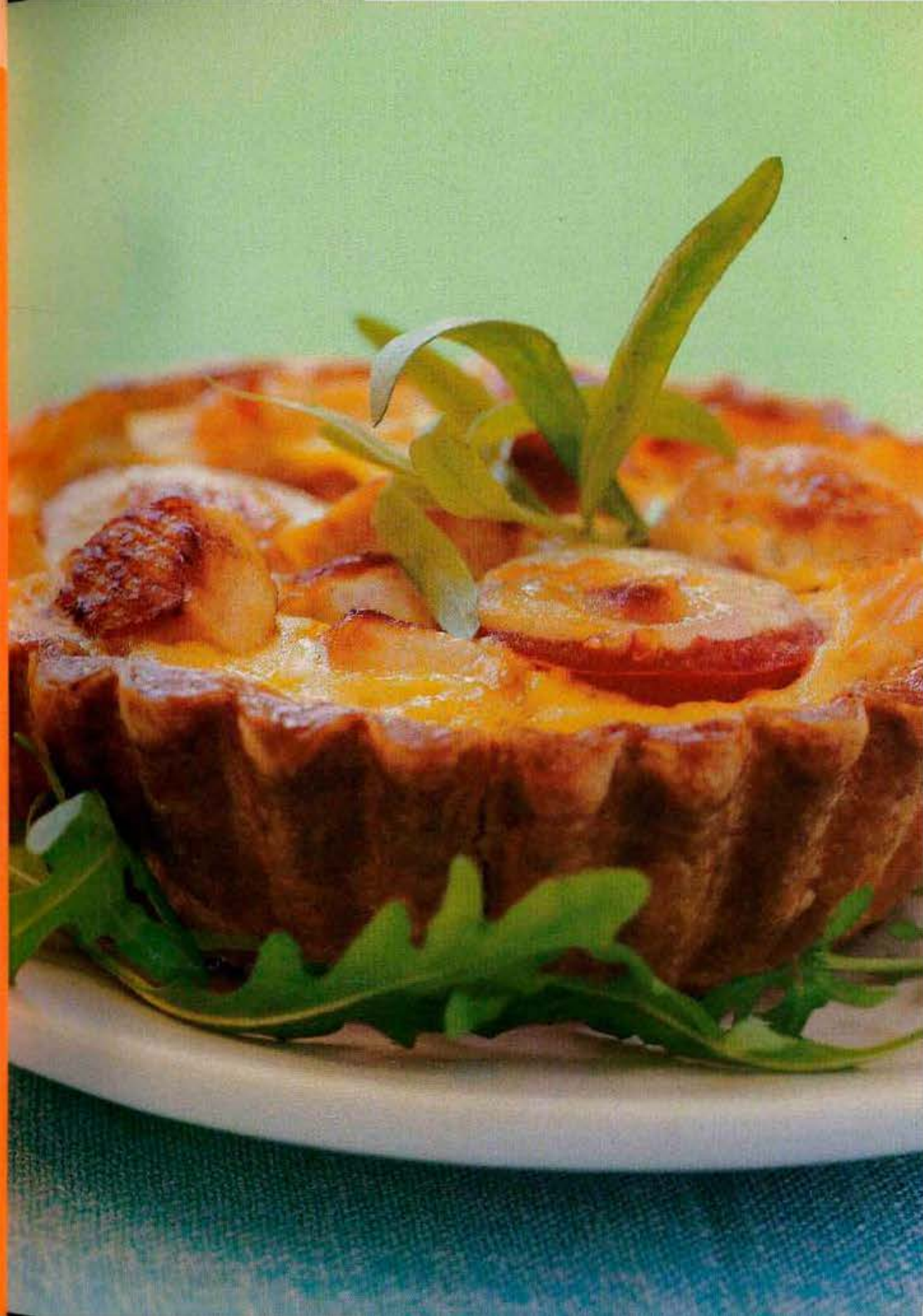
2 Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir les blancs de poulet avec la moitié de l'estragon finement ciselé pendant 3 min sur chaque face ; sur une planche à découper, détaillez le poulet en petits dés et réservez.

3 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche et le lait, salez, poivrez, ajoutez les dés de poulet et la moitié de la mozzarella coupée en petits morceaux, mélangez bien le tout.

4 Répartissez cette préparation sur la pâte précuite, coupez les tomates cerises en deux, disposez-les en rosace dans la préparation face coupée vers le haut, coupez les boules de mozzarella restantes en deux, posez-les sur les tomates cerises. Disposez enfin le reste des feuilles d'estragon en forme de soleil.

5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque les boules de mozzarella sont fondues, éteignez le four et laissez la quiche reposer pendant 5 min.

Notre conseil : Cette quiche peut se déguster chaude, tiède ou froide, pour un pique-nique par exemple.



Quiche lorraine, la vraie

100 g de poitrine fumée • 100 g de gruyère (emmental) • 25 cl de lait entier • 25 cl de crème fraîche liquide • 2 œufs + 2 jaunes • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre • noix de muscade • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Éliminez la couenne et les cartilages de la poitrine fumée, découpez-la en lardons. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 min, égouttez-les et faites-les sauter rapidement dans l'huile bien chaude.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et la crème fraîche, assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade, mélangez bien. Râpez le gruyère sur cette préparation, ajoutez-y la poitrine fumée, mélangez bien. Répartissez cette préparation sur la pâte précuite.
4 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer pendant 5 min dans le four éteint avant de la déguster.

Notre conseil : Le fait de laisser la quiche 5 minutes dans le four éteint lui donnera un moelleux incomparable. Pour un dîner léger, accompagnez cette quiche lorraine d'une salade frisée bien aillée.

Quiche aux merguez, au cumin et à la courgette

4 merguez • 2 courgettes • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • 1 bonne pincée de cumin moulu • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.
2 Lavez les courgettes, détaillez-les en dés, faites-les sauter dans l'huile d'olive bien chaude, salez, poivrez et réservez.
3 Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les merguez sans matières grasses ; saupoudrez-les de cumin, puis coupez-les en petits morceaux.
4 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, ajoutez les dés de courgettes, les morceaux de merguez, mélangez délicatement le tout. Versez cette préparation sur la pâte précuite.
5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus de la quiche est bien doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min dans le four éteint. Dégustez-la chaude, tiède ou froide.

Notre conseil : Pour lui donner un petit côté oriental, décorez cette quiche avec quelques feuilles de coriandre ou de menthe.

Quiche à l'agneau et à l'aubergine

3 belles aubergines (ou un bocal de riste d'aubergine) • 400 g de viande d'agneau dans l'épaule • 1 bouquet de coriandre fraîche • 2 gousses d'ail • 2 œufs + 2 jaunes • 30 cl de crème fraîche liquide • 20 g de beurre • sel, poivre du moulin • 2 cuil. à soupe de chapelure blonde • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez la pâte de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Pelez les aubergines, émincez-les en fines tranches. Dans une grande poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive, mettez-y à revenir les tranches d'aubergines. Pelez et hachez l'ail, ajoutez-le dans la poêle.

3 Coupez la viande d'agneau en gros cubes, hachez-la grossièrement, ajoutez-la dans la poêle et mélangez bien le tout. Ciselez au-dessus la moitié de la coriandre, remuez avec une spatule en bois.

4 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, salez, poivrez, mélangez bien.

5 Lorsque les aubergines et la viande d'agneau sont légèrement dorées, répartissez-les sur la pâte feuilletée, versez dessus la préparation aux œufs.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Au bout de ce temps, sortez le plat du four, allumez le four position gril, saupoudrez la chapelure sur le dessus de la quiche et recouvrez de quelques noisettes de beurre. Glissez le plat juste sous le gril et laissez gratiner 5 min environ. Lorsque le dessus est légèrement doré, sortez le plat du four, ciselez le reste de coriandre et servez immédiatement.

Notre conseil : Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser de la riste d'aubergine au lieu de préparer des aubergines fraîches.

Quiche légère aux courgettes et à la mozzarella

400 g de petites courgettes • 2 boules de mozzarella *di buffala* • 1 bouquet de basilic • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette allégée • 25 cl de lait écrémé • une pincée de noix de muscade • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • 30 g de parmesan frais • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez la pâte de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Lavez les courgettes, éliminez les extrémités, coupez-les en dés. Détaillez la mozzarella en cubes. Lavez le bouquet de basilic, séchez-le, ciselez la moitié des feuilles et réservez l'autre pour la décoration finale.

3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir les dés de courgettes jusqu'à ce qu'ils dorent et ramollissent légèrement. Laissez en attente.

4 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, le lait, ajoutez les feuilles de basilic ciselées, la noix de muscade ; salez, poivrez généreusement et mélangez délicatement.

5 Répartissez les dés de courgettes et de mozzarella sur la pâte précuite puis versez dessus la préparation aux œufs.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 30 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez reposer 5 min au chaud. Au moment de servir, décorez la quiche avec les feuilles de basilic entières, et découpez des copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe.

Notre conseil : Cette quiche accompagnée d'une salade de tomates, assaisonnée à l'huile d'olive, composera un repas sain et équilibré, parfait pour le déjeuner.

Quiche aux asperges et à la moutarde

2 bottes d'asperges vertes • 3 à 4 cuil. à soupe de moutarde fine • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Ne pelez les asperges que si nécessaire et coupez-en les pointes sur environ 5 cm. Faites-les cuire à la vapeur pendant 4 à 5 min ; égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, la noix de muscade ; salez, poivrez, mélangez bien le tout.
4 Étalez la moutarde sur le fond de pâte, disposez dessus, en rosace, une partie des asperges puis versez la préparation aux œufs. Disposez joliment le reste des asperges.
5 Glissez le moule dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson. Lorsque le dessus est bien doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer au chaud pendant 5 min avant de servir.

Quiche à l'orientale

5 carottes nouvelles avec leurs fanes • 300 g de courge • 100 g d'emmental râpé • 30 g de noisettes concassées (grillées) • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 1 pincée de cumin et de muscade • 1 petite poignée de raisins de Corinthe • 1 petit bouquet de coriandre • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule ; étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min. Faites tremper les raisins secs dans de l'eau.
2 Épluchez la courge et les carottes mais gardez leurs fanes, coupez-les en morceaux et faites les cuire à la vapeur pendant 10 min. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, ajoutez les noisettes, les épices, la coriandre et les fanes de carottes finement ciselées, salez, poivrez.
3 Écrasez les légumes à la fourchette et étalez-les sur la pâte ; saupoudrez de fromage râpé et versez le mélange aux œufs. Faites cuire pendant 30 min.

Quiche au fromage blanc

50 g de fromage blanc de campagne • 1 bouquet de cébettes haché • 1 bouquet de basilic haché • 1/2 bouquet d'estragon ou de cerfeuil haché • 20 g de beurre • 2 gousses d'ail • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 100 g de gruyère râpé • 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Faites revenir dans le beurre les cébettes et l'ail haché pendant 1 min. Battez les œufs avec le fromage blanc, la crème fraîche, du sel, du poivre et la muscade.
3 Répartissez le contenu de la poêle sur la pâte, recouvrez de fromage râpé et d'une partie des herbes puis versez dessus la préparation aux œufs. Faites cuire pendant 35 min. Décorez avec le reste de fines herbes et dégustez la quiche chaude, tiède, ou froide.

Quiche légère à la tomate

300 g de tomates cerises • 2 sachets de petites boules de mozzarella • 1 bouquet de basilic • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette allégée • 25 cl de lait écrémé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • une pincée de noix de muscade • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • 30 g de parmesan en copeaux • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez la pâte de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire 10 min environ.
2 Lavez et coupez les tomates en deux ; placez-les sur du papier aluminium, face coupée vers le haut, arrosez-les d'huile d'olive et faites-les colorer sous le gril de votre four pendant 10 min.
3 Égouttez la mozzarella. Ciselez la moitié du bouquet de basilic.
4 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, le lait, le basilic ciselé, la noix de muscade, du sel et du poivre.
5 Égouttez les tomates sur du papier absorbant, disposez-les sur le fond de la pâte face vers le haut, en alternant avec les boules de mozzarella. Versez la préparation aux œufs par-dessus.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four, laissez reposer 5 min environ. Avant de servir, décorez la quiche avec les feuilles de basilic et des copeaux de parmesan émincés à l'aide d'un couteau économe.

Notre conseil : Servez cette quiche avec une salade de mesclun, de la cébette et des fèvettes.

Quiche aux brocolis, à la tomate et à la moutarde

300 g de brocolis • 150 g de tomates cerises coupées en deux • 2 ou 3 cuil. à soupe de moutarde fine • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • une pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, la moitié de la moutarde, du sel et du poivre. Badigeonnez la pâte avec le reste de moutarde, disposez dessus les fleurettes de brocolis et les demi-tomates, faces coupées vers le haut. Versez la préparation aux œufs.
3 Faites cuire pendant 20 min.
Vous pouvez parsemer la quiche de noisettes concassées.

Quiche du jardinier

100 g de petits pois écossés • 100 g de fèvettes écossées • 100 g de pois gourmands effilés • 50 g de fromage blanc • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 1 bouquet de ciboulette ciselé • 10 g de beurre • sel, poivre 5 baies • pâte feuilletée

1 Allumez le four th 7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 5 min. Dans un saladier, battez les œufs avec le fromage blanc, la crème, le lait, la moitié de la ciboulette, du sel et du poivre. Ajoutez-y les légumes et versez sur la pâte. Faites cuire pendant 25 min. Décorez avec le reste de ciboulette.

Quiche paysanne

200 g de pommes de terre • 2 oignons • 150 g de lardons de poitrine fumée • 2 pincées de curcuma • 2 pincées de paprika • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Faites revenir les oignons et les lardons. Versez l'huile d'olive et faites-y revenir les pommes de terre.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, les épices, du sel et du poivre. Répartissez les légumes sur la pâte et versez la préparation aux œufs. Faites cuire pendant 25 min.

Quiche aux poivrons et au jambon

1 poivron rouge + 1 jaune coupés en lanières • 2 tranches épaisses de jambon de Paris coupées en dés • 30 cl de crème fleurette • 2 œufs + 2 jaunes • 50 g de parmesan râpé • 1 bouquet de basilic • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • 50 g d'olives noires dénoyautées • sel, poivre du moulin • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min environ .
2 Faites revenir les poivrons dans l'huile d'olive. Battez les œufs avec la crème fleurette, le parmesan, du sel et du poivre. Répartissez les lanières de poivrons, les dés de jambon, la moitié du basilic ciselé et les olives émincées sur la pâte. Versez par dessus la préparation aux œufs. Faites cuire pendant 25 min environ. Décorez avec les feuilles de basilic et des olives noires.

Quiche à l'aubergine et à la menthe

2 aubergines • 1 boule de mozzarella • 50 g de parmesan • 1/2 bouquet de menthe • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • 1 bonne pincée de noix de muscade • 1cuil. à soupe de farine • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Lavez, épluchez et coupez les aubergines en dés ; faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement ; posez-les sur du papier absorbant.
3 Coupez la mozzarella en dés, lavez la menthe et ciselez-en la moitié. Coupez des copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe.
4 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, la noix de muscade ; salez, poivrez, mélangez bien le tout.
5 Disposez les aubergines sur le fond de pâte précuite, ajoutez les feuilles de menthe ciselées, une partie du parmesan en copeaux, les dés de mozzarella ; recouvrez le tout avec la préparation aux œufs.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson, lorsque le dessus de la quiche est bien doré, éteignez le four et laissez-la reposer environ 5 min dans le four éteint. Au moment de servir, décorez la quiche avec des copeaux de parmesan et les feuilles de menthe restantes.

Notre conseil : Cette quiche à la menthe est parfaite pour un déjeuner d'été ; elle peut se déguster froide pour encore plus de fraîcheur.

Quiche aux poireaux

1 kg de petits poireaux nouveaux • 2 oignons • 1 verre de bouillon de volaille • 2 œufs + 2 jaunes • 30 cl de crème fraîche • 20 g de beurre • sel, poivre • noix de muscade • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Lavez les poireaux et ne gardez que le blanc (environ 500 g). Émincez-les en lanières. Faites-les cuire dans le bouillon pendant 3 min environ. Faites fondre les oignons émincés dans 10 g de beurre, ajoutez les poireaux et faites sauter le tout 2 à 3 min.
3 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, du sel, du poivre et la muscade. Répartissez les légumes sur la pâte puis versez la préparation aux œufs par dessus. Faites cuire pendant 25 min. Servez avec une salade frisée.

Quiche aux asperges

2 bottes d'asperges vertes • 80 g de beurre • 5 œufs + 3 jaunes • 30 cl de crème fraîche fleurette • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Coupez les pointes d'asperges sur 5 cm environ, faites-les cuire à la vapeur pendant 5 min, égouttez-les bien.
3 Battez les œufs avec la crème fleurette, du sel et du poivre. Faites fondre 50 g de beurre dans une grande poêle, versez-y le mélange et faites-le cuire sur feu très doux pendant 3 min. Versez-le sur la pâte, répartissez les asperges en forme de soleil par-dessus. Faites cuire pendant 12 min.
4 Faites fondre le reste de beurre dans une casserole, retirez la partie mousseuse qui s'est formée à la surface avec une petite cuillère. Arrosez la quiche avec ce beurre clarifié et replacez-la dans le four éteint pendant 5 min.

Quiche soufflée aux brocolis

300 g de brocolis • 3 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 cube de bouillon de volaille • 1 bonne pincée de noix de muscade • sel, poivre 5 baies • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

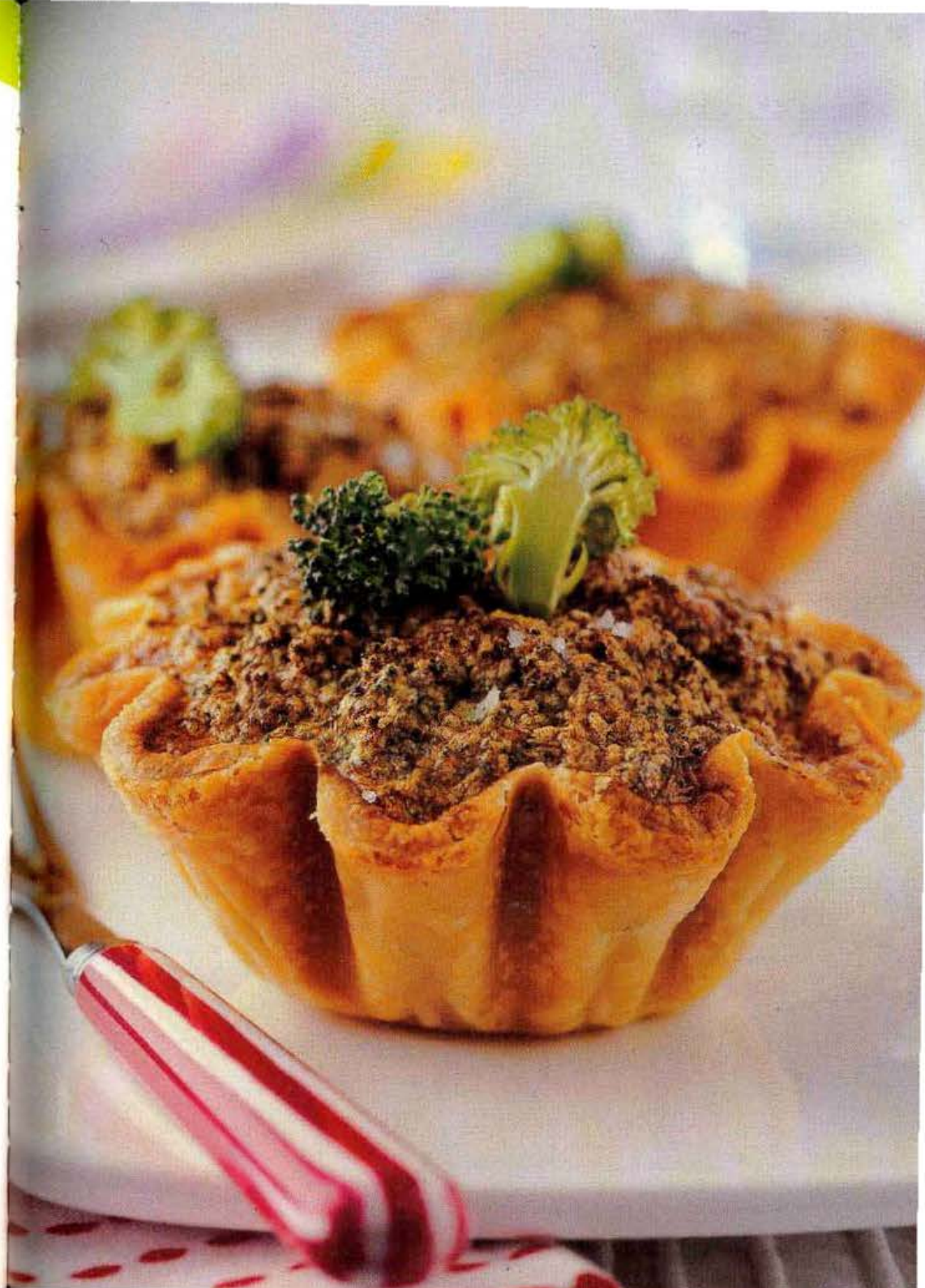
2 Lavez les brocolis, détaillez-les en fleurettes, faites-les cuire 5 min dans le bouillon de volaille. Égouttez-les et réduisez-les en purée dans le bol d'un mixer électrique. Ajoutez si besoin un peu de liquide de cuisson.

3 Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier mélangez les 5 jaunes avec le lait, le sel, la noix de muscade, le poivre et mélangez bien le tout.

4 Fouettez la crème fleurette et incorporez-la délicatement à la purée de brocolis. Ajoutez la préparation aux œufs ; battez-les blancs en neige et incorporez-les doucement à la préparation avec une spatule en bois. Versez le mélange mousseux sur la pâte précuite.

5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson, lorsque le dessus de la quiche est bien gonflé et doré sortez le plat du four et servez immédiatement.

Notre conseil : Au moment de servir, arrosez légèrement le dessus de la quiche avec de l'huile de noisette, de noix, de sésame ou de truffe pour les grands soirs.



Quiche à la ratatouille

1 courgette • 1 aubergine • 1 tomate • 1 oignon • 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail • 4 cuil. d'huile d'olive • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1/2 sucre • sel, poivre du moulin • herbes de Provence • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la avec des haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Lavez les légumes, épépinez le poivron et coupez tous les légumes en dés. Pelez et émincez l'oignon, écrasez grossièrement l'ail.

3 Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une grande sauteuse, mettez-y dans l'ordre, les dés d'aubergine, l'ail, l'oignon, les dés de courgette et faites sauter le tout 5 min environ sur feu vif.

4 Dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive, faites sauter les dés de poivron, de tomate, ajoutez les herbes de Provence et enfin un demi-sucre afin d'enlever l'acidité. Salez, poivrez et laissez mijoter jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.

5 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche ; salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et enfin tous les légumes, mélangez bien le tout. Versez la ratatouille sur la pâte précuite puis la préparation aux œufs.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson, lorsque le dessus est bien doré, sortez le plat du four et dégustez cette quiche bien chaude.

Notre conseil : Pour garder le côté provençal du repas, servez cette quiche accompagnée d'une salade niçoise

Quiche à la bordelaise

250 g de cèpes frais • 1 échalote • 100 g de magret de canard fumé prétranché • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

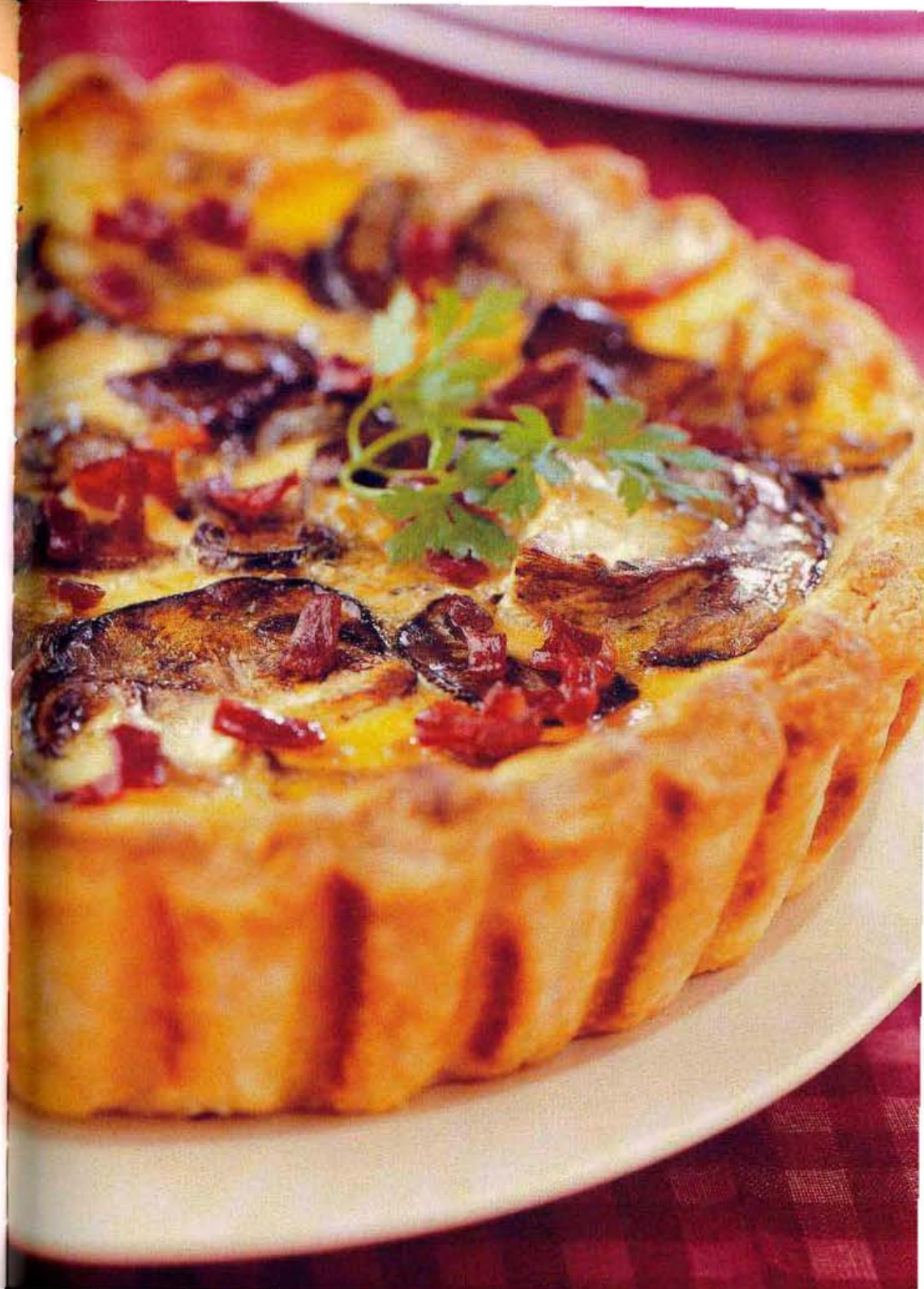
2 Nettoyez soigneusement les cèpes, éliminez la partie terreuse, découpez les têtes en lamelles et les pieds en petits dés. Pelez l'échalote, hachez-la finement.

3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir l'échalote ; lorsqu'elle est transparente, ajoutez les lamelles de champignons et faites sauter sur feu vif jusqu'à ce qu'elles colorent puis posez-les sur du papier absorbant. Jetez l'huile ; dans la même poêle, faites revenir les tranches de magret jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement croustillantes. Placez-les dans un saladier. Faites dorer légèrement dans la poêle les dés de champignons. Mélangez le magret et les champignons.

4 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, les dés de champignons, du sel et du poivre. Étalez le mélange de champignons et de magret sur la pâte et verser par-dessus la préparation aux œufs.

5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 30 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four, laissez la quiche reposer pendant 5 min. Sortez le plat du four et dégustez aussitôt.

Notre conseil : Servez cette quiche avec une salade assaisonnée à l'huile de truffe pour les grandes occasions.



Quiche aux champignons des sous-bois

1 sachet de champignons des sous-bois surgelés (cèpes, chanterelles, mousserons, trompettes-de-la-mort...) 250 g environ • 25 cl de lait • 3 échalotes • 2 œufs + 2 jaunes • 1 cuil. à café de Maïzena (ou de fécule) • 1 cuil. à café d'huile d'olive • 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre du moulin • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez la pâte de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Faites décongeler les champignons dans un four à micro-ondes ou plongez le sachet dans de l'eau en ébullition. Pelez les échalotes, hachez-les finement.
3 Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle et faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Égouttez soigneusement les champignons au travers d'une passoire placée sur un saladier ; réservez le jus. Ajoutez les champignons dans la poêle et laissez étuver en remuant souvent.
4 Dans le saladier contenant le jus des champignons, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, le reste du beurre, la Maïzena ; salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et mélangez bien le tout.
5 Répartissez les champignons sur la pâte précuite, versez la préparation aux œufs par-dessus.
6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 20 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min dans le four éteint avant de la déguster.

Notre conseil : En saison, préférez les champignons frais (cèpes, chanterelles, mousserons...).

Quiche aux champignons et au porto

500 g de champignons de Paris (rosés de préférence) • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de porto blanc • 40 g de lard fumé • 30 g de beurre • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 3 cuil. à soupe de fines herbes mélangées (persil, ciboulette, estragon, basilic) • 1 pincée de noix de muscade • poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Pelez les échalotes et l'ail, hachez-les finement. Nettoyez les champignons, éliminez la partie terreuse, émincez-les finement. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, mettez-y à revenir le hachis d'échalotes et d'ail puis ajoutez les champignons. Mélangez et faites revenir sur feu vif pendant 3 min. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 10 min.
3 Pendant ce temps, détaillez le lard fumé en petits dés ou en lanières. Faites-les pocher 1 min dans de l'eau bouillante afin de les dessaler puis faites-les revenir sur feu vif jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
4 Dans un grand saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, versez le porto, poivrez abondamment, salez, ajoutez la noix de muscade, une partie des fines herbes, mélangez bien le tout. Répartissez les champignons et les lardons sur la pâte précuite, versez dessus la préparation aux œufs.
5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 40 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est bien doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer pendant 5 min. Saupoudrez-la avec le reste de fines herbes et servez aussitôt.

Notre conseil : Cette quiche contient de l'alcool, vous pouvez supprimer le porto si elle doit être mangée par des enfants

Quiche aux girolles et à la sauge

250 g de girolles (ou chanterelles d'automne) • 1 bouquet de sauge • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 30 g de beurre • 30 g de noisettes concassées • sel, poivre du moulin • 1 pincée de noix de muscade • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette; Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

2 Nettoyez très soigneusement les champignons, débarrassez-les de leur partie terreuse et réservez-les sur du papier absorbant. Lavez la sauge, effeuillez-la et séchez-la avec du papier absorbant.

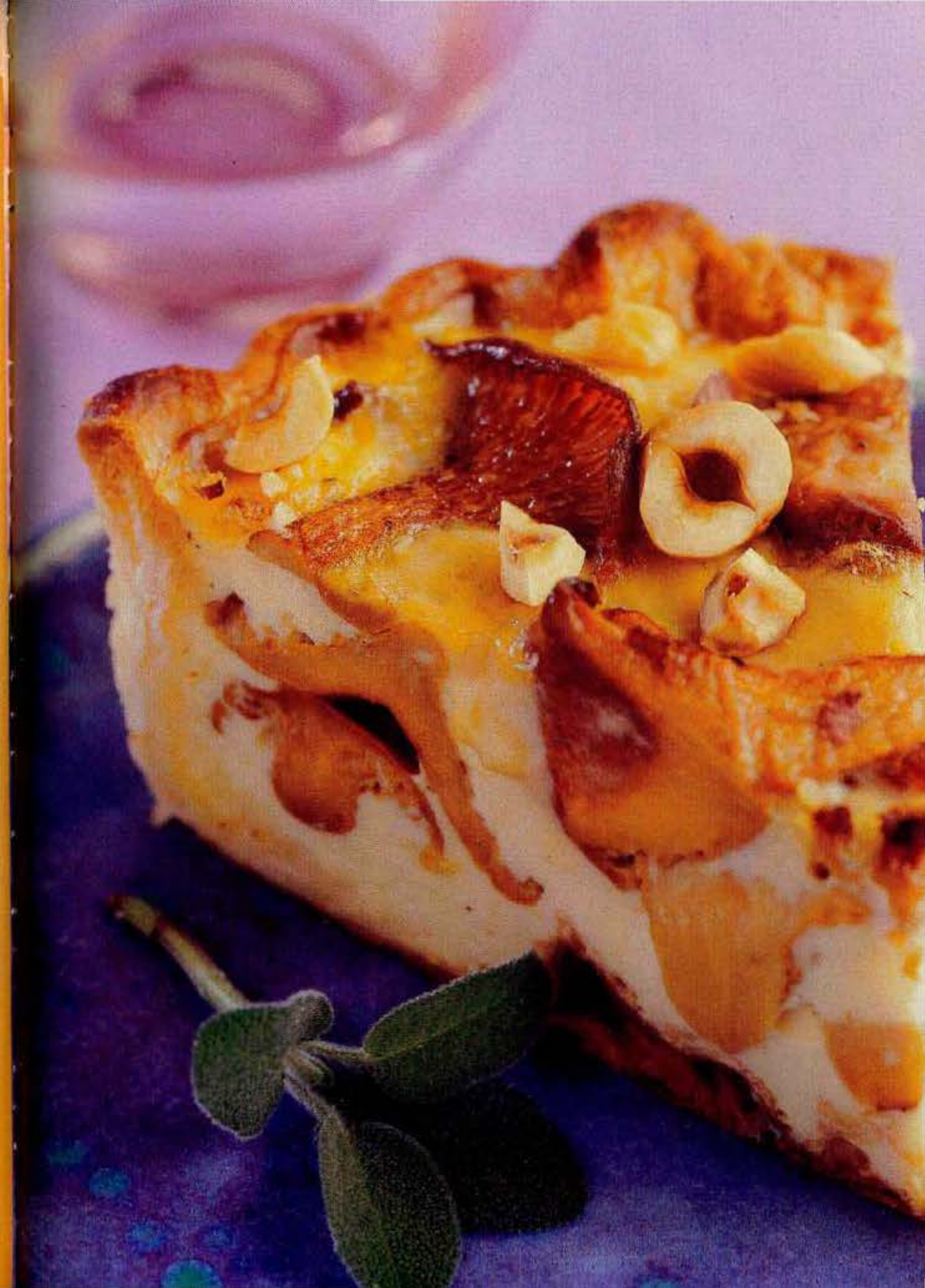
3 Dans une grande poêle, faites fondre 20 g de beurre ; lorsqu'il mousse, mettez-y les feuilles de sauge, baissez le feu et laissez infuser quelques minutes. Puis retirez les feuilles de sauge, remettez le feu assez fort et faites sauter les champignons dans le beurre parfumé pendant 3 min environ.

4 Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, la noix de muscade, salez, poivrez, mélangez bien le tout.

5 Répartissez le contenu de la poêle sur la pâte précuite, versez la préparation aux œufs et saupoudrez le dessus de la quiche avec les noisettes concassées.

6 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque les éclats de noisettes sont bien dorés, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min dans le four éteint, servez immédiatement.

Notre conseil : Pour un repas complet et délicat, servez cette quiche avec une salade assaisonnée à l'huile de noisette.



Quiche soufflée à la truffe

10 g de truffe râpée • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Battez les 4 jaunes avec le lait, la truffe râpée, du sel et du poivre. Fouettez la crème fleurette et incorporez-la délicatement à la préparation aux œufs. Battez les blancs en neige et mélangez doucement les deux préparations. Versez le mélange sur la pâte. Faites cuire pendant 20 min.
Notre conseil : Pour un repas de réveillon, servez-la avec des pousses d'épinards assaisonnées à l'huile de truffe.

Quiche aux morilles

60 g de morilles (déshydratées) ou 300 g de morilles fraîches • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 20 g de beurre • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Faites tremper les morilles séchées pendant 30 min dans de l'eau tiède. Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, la noix de muscade, du sel, du poivre. Égouttez et séchez les morilles. Faites sauter les morilles dans 10 g de beurre pendant 2 à 3 min.
3 Étalez les champignons sur la pâte puis versez la préparation aux œufs. Faites cuire la quiche pendant 20 min. Servez avec de belles tranches de jambon à l'os.

Quiche à l'italienne

200 g de chanterelles d'automne (ou girolles) • 50 g de tomates séchées (en rondelles) • 4 belles tranches de pancetta coupées en lamelles • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques feuilles de basilic • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Nettoyez et séchez les champignons. Battez les œufs avec la crème fraîche, le lait, du sel et du poivre. Faites revenir les champignons dans 2 cuil. d'huile d'olive pendant 3 à 4 min avec 4 feuilles de basilic finement ciselées. Incorporez délicatement les champignons à la préparation aux œufs puis versez-les sur la pâte. Disposez la pancetta, les rondelles de tomates séchées sur la quiche, arrosez avec un peu d'huile d'olive. Faites cuire pendant 20 min. Décorez de quelques feuilles de basilic fraîches.

Quiche aux trompettes-de-la-mort

250 g de trompettes-de-la-mort • 30 cl de crème fraîche épaisse • 20 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 10 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de farine • 1 bonne pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.6 (180°). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Faites revenir les champignons dans l'huile et le beurre. Lorsqu'ils sont légèrement ramollis, égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Battez les œufs, la crème fraîche, le lait, la muscade, du sel et du poivre. Versez cette préparation sur la pâte puis répartissez les champignons dessus. Faites cuire pendant 25 min.

Quiche au reblochon et au jambon de montagne

1/2 reblochon • 200 g de jambon cru • 1 oignon • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 20 g de beurre • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.

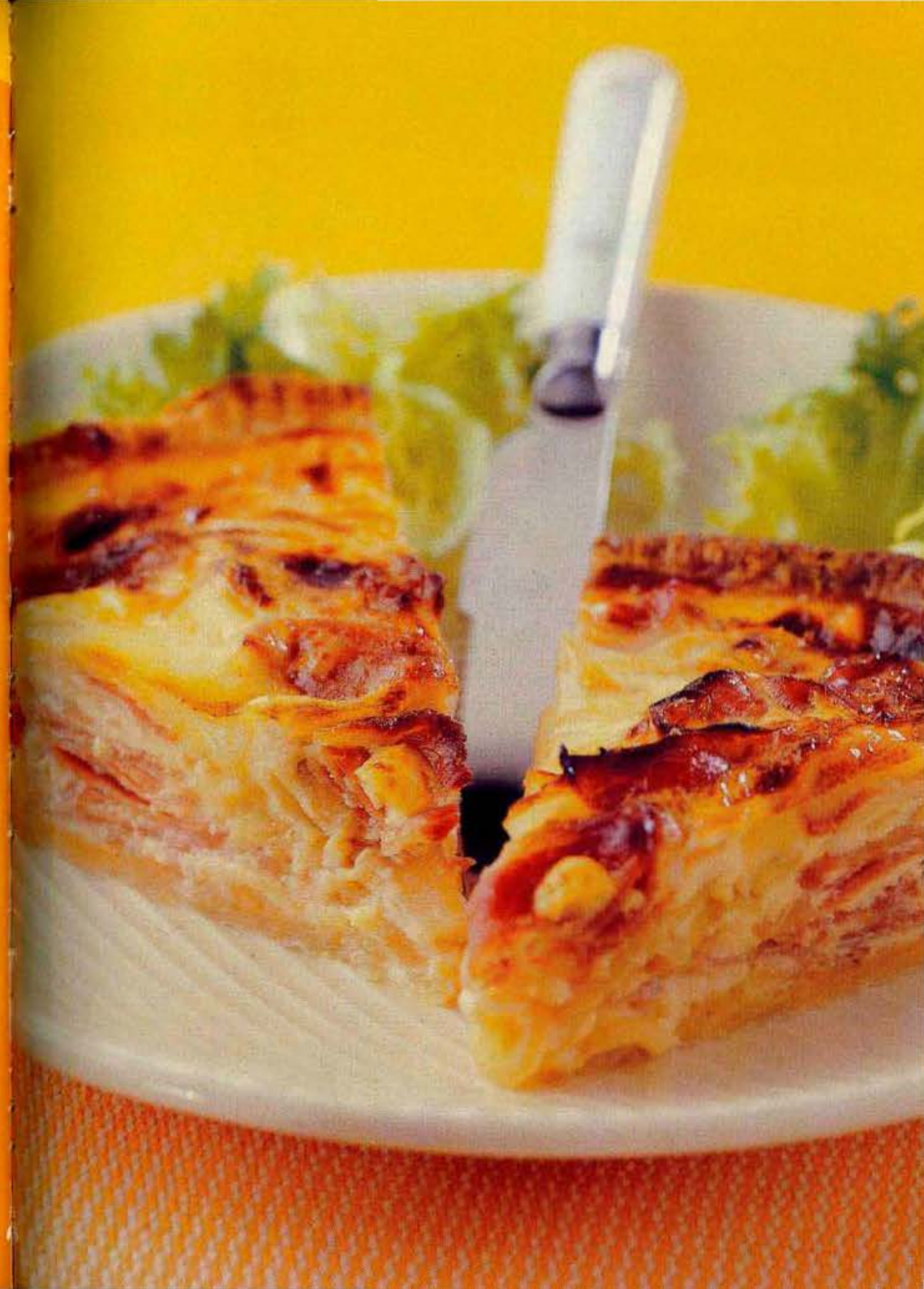
2 Pelez l'oignon et coupez-le en fines rondelles pour former des anneaux. Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle et faites-y revenir les rondelles d'oignon jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes ; pendant ce temps, détaillez le jambon en belles lanières et étalez-les sur les rondelles d'oignon, couvrez, éteignez le feu et laissez en attente.

3 Dans un saladier, battez les œufs, la crème fraîche, le lait, du sel, du poivre, la noix de muscade, mélangez bien le tout. Ajoutez les oignons et le jambon avec le jus qu'ils ont rendu, remuez délicatement pour que tous les ingrédients soient bien mêlés.

4 Répartissez cette préparation sur la pâte ; faites-la cuire pendant 10 min.

5 Pendant ce temps, coupez le reblochon en quatre, écroûtez les quartiers pour n'en recueillir que la crème ; sortez la quiche du four et disposez les morceaux de reblochon en rosace sur le dessus de la quiche. Replacez la quiche dans le four et laissez cuire de nouveau pendant 10 min, le temps que le reblochon fonde. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus de la quiche est légèrement doré, sortez le plat du four et servez-la bien chaude.

Notre conseil : Vous pouvez déglacer l'oignon avec 1 cuil. à café de kirsch pour en renforcer sa saveur si elle est destinée à être dégustée entre adultes. Servez cette quiche accompagnée d'une salade frisée bien aillée.



Quiche aux épinards, aux noix et au bleu d'Auvergne

800 g d'épinards frais • 100 g de bleu d'Auvergne • 2 œufs + 2 jaunes • 40 g de cerneaux de noix • 25 cl de crème fraîche • 25 cl de lait • 30 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte feuilletée

1 Allumez le four th 7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Faites fondre les épinards dans une grande poêle avec le reste de beurre. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, le bleu émietté et les noix concassées. Répartissez sur la pâte les épinards égouttés puis versez la préparation aux œufs. Faites cuire pendant 20 min.
Servez avec une salade aux lardons assaisonnée à l'huile de noix.

Quiche savoyarde

1 gousse d'ail • 100 g de comté • 100 g de gruyère • 100 g de beaufort • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de lait • 25 cl de crème fraîche • une pincée de noix de muscade • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Pelez la gousse d'ail, coupez-la en deux, frottez-en le fond et les parois du moule. Beurrez et farinez-le, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Râpez tous les fromages. Battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, du sel, du poivre, la noix de muscade et ajoutez-y les fromages. Versez la préparation sur la pâte et faites cuire pendant 25 min.

Quiche aux 3 fromages

100 g de bleu d'Auvergne • 100 g de sainte-maure (bûchette de chèvre cendrée) • 1 boule de mozzarella *di buffala* • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de lait • 25 cl de crème fraîche • 10 g de beurre • une pincée de noix de muscade • sel, poivre 5 baies • pâte brisée (ou feuilletée sans précuisson)

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et faites-la précuire pendant 10 min.
2 Coupez les fromages en morceaux. Battez les œufs avec le lait, la crème fraîche, la noix de muscade, du sel et du poivre. Répartissez les morceaux de fromages sur le fond de tarte, versez dessus la préparation aux œufs. Faites cuire pendant 25 min.

Quiche au crottin de Chavignol

1 crottin de Chavignol (ou un chèvre sec) • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 10 g de beurre • 1 pincée de noix de muscade • poivre 5 baies • sel • pâte feuilletée

1 Allumez le four th.7 (210 °C). Beurrez et farinez le moule, étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette.
2 Râpez le fromage de chèvre (ou passez-le au mixeur). Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec le lait, le chèvre râpé, la muscade, du sel et du poivre.
3 Fouettez la crème fleurette et incorporez-la aux jaunes ; battez-les blancs en neige et mélangez délicatement les deux préparations. Versez le mélange sur la pâte et faites cuire pendant 20 min.
Servez cette quiche avec une salade frisée aux lardons.

Quiche au chèvre, mozzarella, blettes et courgettes

1 crottin de Chavignol plutôt sec • 125 g de mozzarella • 300 g de blettes • 1 courgette • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 30 g de beurre • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Lavez les blettes et les courgettes ; éliminez les parties dures et ne gardez que les feuilles des blettes. Ciselez les feuilles grossièrement. Coupez les courgettes en petits cubes.
3 Faites fondre le reste de beurre dans une grande poêle, mettez-y à revenir les feuilles de blettes et les dés de courgettes pendant 5 min environ.
4 Coupez la mozzarella en petits cubes, écrasez grossièrement le crottin de Chavignol avec une fourchette (au besoin, coupez-le en morceaux dans le bol d'un robot électrique et formez une poudre assez grossière).
5 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, ajoutez-y la mozzarella et le fromage de chèvre, salez, poivrez et mélangez bien.
6 Répartissez les blettes et les courgettes sur la pâte précuite, versez dessus la préparation au fromage.
7 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 25 min environ. Surveillez la cuisson et lorsque le dessus est légèrement doré, éteignez le four et laissez la quiche reposer 5 min, elle n'en sera que plus moelleuse.

Notre conseil : Si vous voulez une quiche soufflée, battez les blancs d'œufs en neige, la crème fleurette en chantilly légère, mélangez les deux préparations et incorporez cette masse mousseuse aux jaunes d'œufs.

Quiche aux endives et au gorgonzola

1 kg d'endives • 30 g de beurre • 2 tranches épaisses de jambon blanc • 200 g de gorgonzola • 2 œufs + 2 jaunes • 25 cl de crème fleurette • 25 cl de lait • 1 pincée de noix de muscade • 30 g de parmesan râpé • 10 g de beurre • 10 g de pignons de pin grillés • sel, poivre du moulin • pâte brisée

1 Allumez le four th. 6 (180 °C). Beurrez le moule et farinez-le légèrement ; étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez-la de haricots secs afin d'éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la précuire pendant 10 min environ.
2 Nettoyez les endives, ôtez le cône amer à la base et émincez-les en lanières. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, faites-y revenir les endives sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles rendent toute leur eau. Éliminez le gras du jambon et détaillez-le en petits dés, ajoutez-les aux endives, salez, poivrez et mélangez le tout.
3 Coupez le gorgonzola en petits morceaux, mettez-les dans une casserole et portez-la sur feu très doux ; laissez-le fondre en remuant de temps en temps avec une spatule en bois. Laissez tiédir.
4 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fleurette, du sel, du poivre, la moitié du parmesan. Ajoutez le fromage fondu et mélangez bien le tout. Étalez cette préparation sur la pâte précuite, enfoncez-y les lanières d'endives et les dés de jambon.
5 Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 15 min environ. Sortez le plat du four, allumez-le sur position gril ; saupoudrez la quiche avec le reste de parmesan et les pignons grillés et remettez le plat sous le gril pendant 5 min environ. Lorsque le dessus de la quiche est gratiné, sortez le plat du four et dégustez immédiatement.

Notre conseil : Vous pouvez également servir cette quiche aux endives recouverte d'un coulis de tomates fraîches.

Index des recettes

Quiches au poisson et aux fruits de mer

Quiche au saumon, aux épinards et aux pignons 8-9
Quiche au saumon et aux asperges 10
Quiche terre et mer 10
Quiche au thon 11
Quiche à la cantonnaise 11
Quiche de morue à la provençale 12-13
Quiche façon brandade 14
Quiche aux escargots et à l'oseille 15
Quiche safranée aux moules de bouchot et aux crevettes 16-17
Quiche au lait de coco, au crabe et aux crevettes 18
Quiche aux pointes d'asperges, aux langoustines et au curry 19
Quiche aux anchois, au citron vert et aux pommes de terre 20-21

Quiches à la viande

Quiche aux poivrons de tante Pim 22-23
Quiche à l'espagnole 24
Quiche au chorizo et aux légumes du Midi 25
Quiche au magret fumé, aux pignons et aux raisins secs 26-27
Quiche bourbonnaise 28
Quiche à l'indienne 29
Quiche au poulet et à l'estragon 30-31
Quiche lorraine, la vraie 32
Quiche aux merguez, au cumin et à la courgette 33
Quiche à l'agneau et à l'aubergine 34-35

Quiches du potager

Quiche légère aux courgettes et à la mozzarella 36-37
Quiche aux asperges et à la moutarde 38
Quiche à l'orientale 39
Quiche au fromage blanc 39
Quiche légère à la tomate 40-41
Quiche aux brocolis, à la tomate et à la moutarde 42
Quiche du jardinier 42
Quiche paysanne 43
Quiche aux poivrons et au jambon 43
Quiche à l'aubergine et à la menthe 44
Quiche aux poireaux 45
Quiche aux asperges 45
Quiche soufflée aux brocolis 46-47
Quiche à la ratatouille 48-49

Quiches aux champignons

Quiche à la bordelaise 50-51
Quiche aux champignons des sous-bois 52
Quiche aux champignons et au porto 53
Quiche aux girolles et à la sauge 54-55
Quiche soufflée à la truffe 56
Quiche aux morilles 56
Quiche à l'italienne 57
Quiche aux trompettes-de-la-mort 57

Quiches au fromage

Quiche au reblochon et au jambon de montagne 58-59
Quiche aux épinards, aux noix et au bleu d'Auvergne 60
Quiche savoyarde 60
Quiche aux 3 fromages 61
Quiche au crottin de Chavignol 61
Quiche au chèvre, mozzarella, blettes et courgettes 62
Quiche aux endives et au gorgonzola 63