

Quiche aux légumes



Conseils supplémentaires

de Julia Dunkel

Chef chez dieCuisine

- Égoutter les légumes surgelés au préalable afin de réduire leur teneur en eau.
- Les plats de légumes prêts à consommer peuvent également être transformés en quiche. Cependant, s'il s'agit d'un plat en sauce, comme la ratatouille, veillez à égoutter préalablement le liquide.
- Faire griller les restes de pommes de terre ou de potiron pour les rendre plus croustillants et leur donner plus de saveur.
- Ne pas hésiter à assaisonner généreusement, car les restes de légumes ont souvent un goût assez fade.
- La quiche se conserve deux jours au réfrigérateur et peut être réchauffée au four.



1 quiche



30 min

1 pâte feuilletée ou pâte à tarte prête à l'emploi (ronde ou carrée, fraîche ou surgelée)

1 oignon moyen, finement haché

1 gousse d'ail pressée

300 à 450 g de restes de légumes du congélateur ou du réfrigérateur (p. ex. poireaux, carottes, brocolis, petits pois, potiron, épinards, etc.)

Restes d'herbes aromatiques au choix

1-2 c. à s. d'huile ou de beurre (végane)

Facultatif: fromage ou alternative végétane

Appareil classique

3 œufs

200 ml de lait

1/2 c. à c. de sel

1/2 c. à c. de poivre

1/2 c. à c. de muscade ou de paprika doux

1 c. à c. d'herbes de Provence ou d'herbes italiennes

Appareil option végétane

250 ml de lait végétal non sucré (soja, avoine ou amande)

2-3 c. à s. de farine de pois chiches ou 100 g de tofu soyeux

1 c. à c. de moutarde (facultatif)

1-2 c. à s. de flocons de levure (facultatif)

1/2 c. à c. de sel

1/2 c. à c. de poivre

1/2 c. à c. de muscade ou de paprika

1 c. à c. d'herbes de Provence ou d'herbes italiennes



Préparation

Couper les légumes en petits morceaux. Faire chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail pendant deux minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter ensuite les légumes frais et les faire revenir. Un peu plus tard, ajouter les légumes surgelés et, à la dernière minute, faire revenir les épinards (si disponibles). Assaisonner et laisser refroidir pendant cinq minutes.

Préchauffer le four à 190 °C (chaleur supérieure/inférieure). Beurrer un moule à tarte ou à quiche. Y déposer la pâte, relever les bords et appuyer. Piquer plusieurs fois le fond à l'aide d'une fourchette.

Préparer ensuite l'appareil. Pour la version classique, mélanger les œufs, le lait et les épices. Pour la version végétane, mélanger le lait végétal avec la farine de pois chiches ou le tofu soyeux, mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis assaisonner. Il est possible d'ajouter de la moutarde et des flocons de levure.

Répartir les légumes refroidis sur la pâte. Verser la garniture dessus. Saupoudrer éventuellement de fromage ou d'une alternative végétane. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture ait pris et que les bords soient dorés.

Sortir du four, laisser refroidir 5 à 10 minutes, puis couper.