



QUICHE - 4 PERS.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte pour 1 tarte.

- 250 g de farine
- 1 bonne pincée de sel (5 g)
- 1 cuillère à café rase de levure chimique (4g)
- 70 ml d'huile d'olive
- 80 ml d'eau

Pour la garniture :

- 400g de Légumes d'été (tomate, courgette, poivron, aubergine ...)
- 100 g Dés de jambon ou poulet ou thon
- 200 ml de crème
- 200 ml de lait
- 3 œufs

USTENSILES

- 1 récipient avec un couvercle
- 1 rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre vide et propre
- 1 couteau + planche à découper
- 1 poêle
- 1 plat à tarte

TEMPS DE PRÉPARATION

Préparation | 25 min

Cuisson | 40 min

MÉTHODE

- 1** Préparation de la pâte :
Mettez tous les ingrédients dans un récipient avec couvercle. Secouez énergiquement aussi bien de bas en haut que de haut en bas. Ouvrez façonnez en forme de boule. C'est prêt.
- 2** Etaler la pâte, préchauffez le four à 180°C
Laver et couper les légumes. Si besoin, les faire revenir dans un peu d'huile.
Mélanger la crème, le lait et les œufs dans un saladier
- 3** Positionner les légumes et les dés de viande sur le fond de tarte.
Recouvrir de l'appareil crème/lait/œuf
Enfournez pour 30 minutes