

Petite Quiche chèvre roquette

plaisir à savourer de temps à autre

Ingrédients pour 1 personne moule à tarte de 12cm (doubler les doses pour une grande quiche)

Pour la pâte

- 40g de beurre
- 20g de farine au choix
- 1cl d'eau environ
- 1 pincée de sel

Pour la garniture

- 30g de roquette
- 1 petit œuf
- 25g de chèvre frais
- 1 cuillère à café de lait
- 1 cuillère à café de crème liquide
- ½ cuillère à café d'herbe de Provence
- Poivre, épices
- 1 cuillère à café de pignons de pain, ou d'amandes concassées

Préparation 30 minutes / Cuisson 20-40 minutes

- Préchauffer le four à 180°
- Préparer la pâte brisée : mélanger la farine et le sel
- Ajouter le beurre ramolli (sortez le un peu avant pour qu'il ramollisse à température ambiante)
- Mélanger avec le bout des doigts pour obtenir une consistance sableuse
- Incorporer l'eau pour obtenir une pâte homogène et créer une boule
- Mettre la pâte au frigo 15 minutes
- Pendant ce temps dans une assiette émietter le fromage avec les herbes de Provence et du poivre.
- Couper grossièrement la roquette
- Dans un saladier mélanger l'œuf, le lait, la crème, le fromage et la roquette
- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné
- Mettre la pâte dans le moule, la piquer à la fourchette
- Verser la garniture, parsemer de pignons de pain, de noisettes
- Mettre au four 20 minutes pour une tartelette ou 30-40 minutes pour une grande tarte

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner cette quiche d'une salade verte.

Diétôdélites