

Quiche au chou-kale, pesto & chèvre



QUANTITÉ

2/3 personnes



PRÉPARATION

20 minutes



REPOS

Non



CUISSON

30 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

POUR LA PÂTE BRISÉE AU POUR LA QUICHE :

SARRASIN :

- 4 oeufs
- 90g de farine de sarrasin
- 90g de farine blanche
- 90g de beurre
- du sel
- de l'eau tiède
- 300mL de lait (animal ou végétal)
- 5-6 grandes feuilles de chou-kale
- 3 cuillères à soupe de sauce pesto
- 1 chèvre frais ou 1 bûche de chèvre
- du sel et du poivre

LA PÂTE BRISÉE

Dans un saladier, versez la farine, le beurre en morceaux et le sel.

Mélangez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique en ajoutant, lorsque la pâte commence à devenir homogène, un petit peu d'eau tiède (environ 3-4 cuillères à soupe). Formez une boule de pâte.

Étalez votre pâte brisée et formez un cercle de quelques millimètres d'épaisseur et d'un diamètre légèrement plus grand que celui de votre moule.

Déposez la pâte délicatement dans le moule à tarte et enlevez la pâte qui dépasse des bords.

A l'aide d'une fourchette, faites des trous sur le fond de la pâte.

LA QUICHE

Séparez les feuilles de chou-kale des tiges et gardez uniquement les feuilles.

Faites cuire les feuilles de chou-kale pendant 4-5 minutes dans de l'eau bouillante.

Égouttez-les bien puis séchez-les le plus possible dans du papier absorbant.

Hachez le chou-kale au mixeur ou coupez-le en petits morceaux à l'aide d'un ciseau.

Dans un saladier, battez les œufs avec le lait.

Ajoutez ensuite le chou-kale, la sauce pesto, le chèvre coupé en petits morceaux, le sel et le poivre puis mélangez bien.

Versez le mélange sur le fond de tarte.

Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes.

