

QUICHE COURGETTE, PATISSON, CHEVRE ET MIEL



Ingrédients :

- 1 grosse courgette (ou 2 petites)
- 2 petits pâtissons
- 1 oignon
- miel
- 150g de chèvre frais
- romarin
- 3 oeufs
- 20cl de crème liquide
- huile d'olive
- sel, poivre
- gruyère râpé
- une pate brisée

Les étapes

laver les courgettes sous l'eau froide et les détailler en petits dés. Peler les pâtissons, couper en 2, retirer les graines à l'intérieur et couper la chair en petits dés. Peler et émincer finement l'oignon.

Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Faire dorer l'oignon avec les courgettes et le patisson. Baisser ensuite le feu et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes environ (les légumes doivent être fondants et avoir rendu toute leur eau de végétation). A la fin de la cuisson, ajouter un filet de miel et saupoudrer de romarin, mélanger puis rectifier l'assaisonnement. Laisser tiédir.

Préchauffer le four th.210°C.

Dans un saladier, fouetter les oeufs avec la crème fraîche. Incorporer les légumes et le chèvre frais. Saler, poivrer puis verser sur le fond de tarte.

Baisser la température du four à 190°C et enfourner la tarte 30 à 35 minutes environ. Servir chaud ou tiède.

Source : <http://lesdelicesdhelene.fr>