

Quiche de fanes de carottes



Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 1 botte de fanes de carottes
- 1 botte de persil
- 1 oignon
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 50 gr de comté râpé
- Sel et poivre

Les étapes

Laver les fanes de carottes et le persil. Eliminer les tiges trop épaisses sous les premières feuilles. Couper les fanes assez finement (ou les mixer).

Eplucher et émincer l'oignon assez finement et le faire revenir dans 1/2 c à s d'huile olive à feu doux. Ajouter les fanes et poursuivre la cuisson à feu doux une dizaine de minutes, en mélangeant régulièrement.

Etaler la pâte et foncez un moule. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Préchauffer le four à 200°C Casser les œufs dans une jatte, les battre en omelette. Ajouter le lait, un peu de sel et de poivre et mélanger bien.

Ajouter les fanes et les oignons à la préparation. Mélanger bien le tout, ajouter la moitié du comté râpé. Verser la préparation sur le fond de tarte. Enfournier pendant 25 min.

Lorsque la tarte est cuite, éteignez le four, sortir la tarte, saupoudrer le reste de comté râpé puis remettre la dans le four éteint fermé durant 5 à 10 min pour laisser fondre le fromage.

Servir cette quiche chaude ou froide accompagnée d'une salade.

Possibilité d'ajouter une carotte râpée aux fanes avant de les cuire à la sauteuse, ou des dés de jambon.

Source : <https://www.maigrir2000.com/recettes-minceur/recette-quiche-de-fanes-de-carottes,297.htm>