

Ma Quiche Ensoleillée aux Légumes d'Été

6
PERSONNES

25 min
PRÉPARATION

40 min
CUISSON

Facile
DIFFICULTÉ

Été
SAISON



II

Je me souviens encore des fins d'été dans le Sud de la France, quand les étals des marchés regorgent de courgettes croquantes, d'aubergines violettes et de tomates gorgées de soleil. C'est une période que j'affectionne tout particulièrement, car elle offre une palette de couleurs et de saveurs absolument incomparables pour quiconque aime cuisiner.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de grand épeautre complète
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la pâte)
- 5 cl d'eau tiède
- 1 pincée de sel marin
- 2 belles courgettes fermes
- 1 aubergine moyenne
- 1 poivron rouge ou vert entier (zéro déchet)
- 2 grosses tomates bien mûres
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)
- 3 œufs biologiques
- 200 g de véritable yaourt à la grecque
- 80 g de feta AOP
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- Sel fin et poivre noir du moulin

◆ MATÉRIELS

- Saladier ou grand cul de poule
- Planche à découper en bois
- Couteau d'office bien aiguisé
- Grande poêle ou sauteuse
- Moule à tarte de 28 centimètres
- Fouet de cuisine professionnel

LE GESTE ANTI-GASPI

Gardez le poivron entier et la peau des légumes : coupés en cubes avec le poivron non évidé inutilement, ils apportent nutriments, vitamines et fibres tout en évitant le gaspillage.

◆ PRÉPARATION

- 1 Pâte :** dans un grand cul de poule, mélangez la farine d'épeautre, les quatre cuillères à soupe d'huile d'olive, l'eau tiède et le sel. Pétrissez rapidement à la main pour obtenir une boule lisse. Foncez le moule préalablement huilé. Pour les quantités exactes selon la taille du moule, la Création sur-mesure de l'application MiamChef évite toute erreur.
- 2 Légumes :** lavez soigneusement tous les légumes. Coupez les courgettes, l'aubergine, le poivron entier (démarche anti-gaspi) et les tomates en petits cubes réguliers. Conservez la peau, riche en nutriments, vitamines et fibres. Un ingrédient manquant ? Ajoutez-le à la Liste de courses en un clic sur le téléphone.
- 3 Fondue de légumes :** faites chauffer trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites dorer l'oignon rouge émincé et l'ail écrasé deux à trois minutes. Ajoutez les légumes, les herbes de Provence, le cumin et le curcuma. Laissez compoter à feu moyen une quinzaine de minutes en remuant régulièrement.
- 4 Appareil :** fouettez énergiquement les trois œufs avec le yaourt à la grecque. Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Cette astuce lactée remplace la crème fraîche traditionnelle et allège la digestion du repas.
- 5 Montage :** répartissez les légumes fondants sur le fond de tarte. Versez l'appareil au yaourt par-dessus en enrobant chaque morceau. Émiettez généreusement la véritable feta AOP sur toute la surface.
- 6 Cuisson :** enfournez à 180°C pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et la pâte croustillante sur les bords. Laissez tiédir avant de démouler avec précaution. Servez et régalez-vous !

Conservation

La quiche se conserve trois à quatre jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique en verre. Congelée en parts individuelles, elle se garde jusqu'à trois mois. Pour la réchauffer, dix minutes au four à 160°C lui rendront tout son croustillant.

L'accord du chef

Un rosé sec des Coteaux d'Aix-en-Provence ou un blanc frais et citronné, qui tranchera avec la rondeur de l'aubergine confite. En accompagnement, une salade de roquette sauvage au vinaigre balsamique et pignons de pin torréfiés.

NOTE