

Quiche aux tétragones, tomates et fromage de chèvre

Ingrédients :

- 1 pate sablée »maison »
- 3oeufs
- 50 cl de crème fraîche
- Poivre,selet muscade
- 3 tomates,1/2 poivron
- 200g de tetragone
- 2 poireaux
- 100 g de fromage de chèvre fermier (affiné ou non selon vos goût)



Les étapes :

- Pour l'appareil à quiche, mélangez les œufs avec le sel, le poivre et la muscade Puis ajoutez progressivement la crème fraiche pour éviter les grumeaux.
- Pour la garniture, commencez par les tétragones car ils sont plus longs à cuire. Faites-les cuire à la vapeur puis égouttez-les et coupez-les grossièrement.
- Pour les autres légumes, faites revenir dans une poêle les poireaux et le1/2 poivron dans de l'huile d'olive ou du beurre et ajoutez ensuite les tomates coupées en gros morceaux. Ajoutez un peu de sel et quelques herbes si vous voulez.
- Répartissez les tétragones. Ajoutez ensuite votre appareil à quiche et enfin vos légumes. Parsemez le tout de morceaux de fromage de chèvre et enfournez pour environ 40 minutes de cuisson.

Sources : https://www.marmiton.org/recettes/recette_quiche-aux-tetragones-tomates-et-fromage-de-chevre_229889.aspx