

Quiche d'épeautre aux carottes et fromage de chèvre



Préparation: 2 heures 50 minutes – Donne 1 quiche d'environ 23 cm - Facile



Pour la pâte:

150g de farine grise d'épeautre
½ c.à.c. de sel
60g de beurre + suppl. pour graisser
1 œuf

Pour la garniture:

50g de blé précuit (Ebly)
170ml de bouillon de légumes
2 carottes (180g)
8 oignons de printemps
250ml de crème
3 œufs
½ c.à.c. de sel
Poivre
1 c.à.s. de moutarde
100g de fromage de chèvre

Commencez par préparer la pâte: mettez la farine et le sel dans un bol. Coupez le beurre en cubes et ajoutez à la farine. Frottez le mélange entre vos mains jusqu'à ce que la pâte ressemble à de la chapelure. Ajoutez l'œuf et un peu d'eau et travaillez en pâte.

Façonnez la pâte en disque, emballez-la dans du film alimentaire et réfrigérez-la pendant au moins 2 heures.

Pendant ce temps, faites cuire les grains de blé précuit dans le bouillon de légumes pendant 10 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Mettez de côté.

Après 2 heures, enlevez la pâte du réfrigérateur et préchauffez le four à 180°C chaleur tournante.

Pelez et râpez les carottes. Taillez les oignons de printemps et coupez-les en fines rondelles.

Dans un bol, mixez la crème, les œufs, le sel et le poivre.

Beurrez un moule à quiche de 23 cm.

Posez la pâte sur une surface légèrement farinée. Roulez-la finement en un disque légèrement plus grand que la forme de quiche. Placez la pâte dans le moule et pressez fermement le bord pour le faire coller. Coupez l'excédent de pâte.

Piquez le fond avec une fourchette et badigeonnez-le avec la moutarde.

Mettez les carottes râpées, les oignons de printemps et des grains de blé cuits dans le moule. Versez la crème aux œufs sur les légumes.

Coupez le fromage de chèvre en tranches et placez-les sur la quiche.

Faites cuire la quiche dans le four préchauffé pendant 40 minutes.

Servez avec une salade verte.



Recette créée par Anne Faber de Anne's Kitchen pour la campagne
Changeons de menu ! de SOS Faim