La quiche bio courgettes persil et chèvre

Les ingrédients pour 2

1 belle courgette bio ou deux 280 grs
1 oignon bio
Du persil
3 œufs
1/2 pâquerette ici poivron
3 bonnes cs de crème fraiche
Une pâte feuilletée

Préparation15 mins Cuisson 35 mins Difficulté 1





On déroule….

Et on préchauffe notre pâte à tarte feuilletée à four 170° environ 7 mins. Pour éviter qu’elle ne gonfle on la pique avant d’enfourner avec une fourchette. On la sort quand elle est légèrement dorée.

On découpe en fines lamelles la courgette bio avec un économe, ou une râpe large,

on cisèle le persil bio ,

et on émince l’oignon bio.





On mélange les 3 œufs bio, la crème fraîche et le persil,

on fouette bien le tout,

on sale, on poivre.



Maintenant on passe à la cuisson de l’oignon à la poêle dans un fond d’huile, à feu vif,

quand il est bien doré on ajoute la courgette bio,

et laisse cuire à feu doux un petit 10 mins





Quand c’est prêt on dépose le contenu de la poêle sur le fond de tarte précuit,

on verse le mélange œufs bio et crème fraîche, parfumé au persil bio.

On coupe la moitié du fromage bio en petite lamelles qu on parsème sur le dessus. Ici une paquerette bio poivron

15 à 20 minutes au four, et c’ est cuit!

On sert avec une petite salade verte assaisonnée à votre goût.

