

## Recette de la semaine : Quiche de potiron

### Ingrédients :

#### **Pour la pâte :**

- 250 g de farine de blé
- ½ cuillère à café de sel
- 125g de beurre doux
- 2 œufs

#### **Pour la quiche :**

- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de beurre
- ½ Hokkaido - Citrouille
- 8 tomates cerises
- 100 g de fromage râpé
- 2 œufs
- Crème 100ml
- 50ml de lait
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 brin de romarin
- épices : Poivre, sel, noix de muscade



### Matériel :

- Forme de quiche
- 1 grands bols
- 2 bols de taille moyenne
- Planche à découper
- Couteaux
- cuillère à soupe
- Balance de cuisine
- poêle
- rouleaux de pâte

1



D'abord, nous faisons la pâte. Coupez le beurre en petits cubes

2



Mettez tous les ingrédients de la pâte dans un bol et mélangez-les

3



Pétrissez la pâte avec vos mains. Formez une boule et mettez la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure



4

Coupez le potiron en deux. Vous avez seulement besoin d'un ½ potiron



5

Retirez les graines du potiron à l'aide d'une cuillère à soupe



6

Coupez le potiron en petits cubes. Vous ne devez pas enlever la peau



7

Hachez très finement l'oignon et l'ail



8

Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Faites revenir l'oignon et l'ail



9

Ajoutez le potiron et faites-le également frire pour qu'il devienne un peu plus tendre



10

Battez 2 œufs dans un bol



11

Ajoutez 50 ml de lait



12

Ajoutez 100 ml de crème

13



Assaisonnez avec du poivre, du sel et de la noix de muscade et mélangez bien le tout

14



Râpez 100 g de fromage

15



Ajoutez le fromage à la crème et mélangez le tout

16



Coupez les tomates en petits morceaux

17



Lorsque la pâte est restée au réfrigérateur pendant une heure, vous pouvez la sortir et l'étaler

18



Mettez la pâte dans une forme de quiche et mettez-la au four pendant 10 minutes à 180 degrés

19



Sortir la pâte du four après 10 minutes et verser la crème sur la pâte

20



Ajoutez le potiron et les tomates et mettez la quiche au four pendant 30 à 40 minutes

21



Nous vous souhaitons un bon appetit!

