



Cuisine et
dépendances

Quiche moelleuse chèvre épinards



Une quiche que je vous recommande, avec une garniture moelleuse, très riche en épinards. Le mélange des épinards avec le fromage Philadelphia et la ricotta est savoureux. L'ajout de son d'avoine dans la préparation permet d'absorber l'eau de la garniture afin de ne pas détremper la pâte à tarte.

Ingrédients (pour un moule à tarte de 30 cm de diamètre) :

Pour la pâte à tarte :

- 100 g de farine de blé T 65
- 60 g de farine complète
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 50 à 100 ml d'eau

Pour la garniture :

- 500 g d'épinards surgelés
- 1 barquette de fromage Philadelphia (125g)
- 125 g de ricotta
- 2 œufs
- facultatif : 30 g de son d'avoine
- 1 bûche de fromage de chèvre
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation :

Réaliser la pâte : mélanger au mixeur tous les ingrédients de la pâte. Ajouter un peu de farine de blé si la pâte est trop molle. Réserver au frais au moins 30 min pour que la pâte se raffermisse.

Cuire les épinards surgelés dans une sauteuse, il n'est pas nécessaire d'ajouter de la matière grasse. Laisse cuire 5 à 10 min à découvert pour que l'eau des épinards puisse s'évaporer. Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Battre les œufs en omelette. Mélanger les fromages Philadelphia et ricotta aux épinards, ajouter les œufs et le son d'avoine et mélanger le tout. Saler et poivrer.

Étaler la pâte sur un plan fariné. En garnir un plat à tarte à fond amovible. Répartir sur la pâte la préparation aux oignons puis verser le mélange aux épinards.

Couper la bûche de chèvre en fines tranches, les répartir sur le dessus de la garniture.

Mettre au four pendant 30 à 40 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir aussitôt

Le 27 Janvier 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/01/27/23311149.html>