



Quiche facile, parfaite pour les lunches

[DÉJEUNERS-BRUNCHS](#) - [OEUFS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Pâte brisée :

- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de sel
- 4 onces de beurre froid coupé en dés
- 1 oeuf légèrement battu
- eau glacée

Quiche :

- 4 oeufs
- 1 tasse de lait
- 3/8 tasse de crème 35 %
- 1 tasse de fromage gruyère (ou mozzarella, cheddar), râpé
- Sel et poivre
- Légumes variés : champignons, poivrons, oignons, ail, asperges, tomates (ce qu'il y a dans votre frig).

Préparation

Pour la pâte :

1. Mélangez au robot, au coupe-pâte ou à la main, la farine, le sel et le beurre jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance de chapelure.
2. Ajouter l'oeuf et mélanger à nouveau quelques secondes jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau glacée, une cuillère à thé à la fois.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et former en boule, sans pétrir.
4. Aplatir légèrement la boule de pâte, l'envelopper de pellicule plastique et la réserver au réfrigérateur 30 minutes, ou jusqu'à une journée. Sortir la pâte du réfrigérateur environ 10 minutes, avant de l'abaisser.
5. Une fois abaissée, mettre la pâte dans un moule et la recouvrir la pâte d'une feuille d'aluminium sur laquelle on versera des pois secs (j'ai mis de la gravelle moi!). Ça empêchera la pâte de se soulever.
6. Faire cuire la pâte à 350F pendant 15 minutes.

Pour la quiche :

1. Battre les oeufs avec le lait et la crème.
2. Ajouter les légumes et terminer avec le fromage. Saler et poivrer au goût.
3. Verser le mélange d'oeuf dans la pâte et hop! au four une trentaine de minutes.