



Quiche fine carotte-navet sans lait



Ingrédients

pour 4 personnes

180g de farine T65
4 cs d'huile d'olive
une pincée de sel
eau

2 grosses carottes
1 beau navet boule d'or
1 gousse d'ail
2 cs d'huile d'olive
3 oeufs
2 cs de purée d'amandes blanches
60g de tomme de brebis coupée en fines lamelles

Dans le bol du robot, versez la farine, le sel et l'huile d'olive. Mélangez et ajoutez de l'eau par cuillère à soupe jusqu'à ce que le mélange forme une boule.

Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson, cette pâte n'a pas besoin d'être réfrigérée. Installez dans un moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette.

Épluchez et râpez les légumes avec une grosse râpe. Versez les légumes dans une sauteuse avec les 2 cs d'huile d'olive et faites revenir les légumes 5 min à feu moyen. Épluchez, dégermez et émincez finement l'ail, ajoutez-le en fin de cuisson, mélangez bien.

Versez les légumes sur le fond de tarte. Mélangez les oeufs avec la purée d'amandes, salez et poivrez. Versez l'appareil sur les légumes, recouvrez de lamelles de tomme de brebis.

Enfournez dans un four non préchauffé pour 25 min. Servez avec une salade verte.

Mon petit coin de cuisine 2010
<http://www.monpetitcoindecuisine.fr>
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com