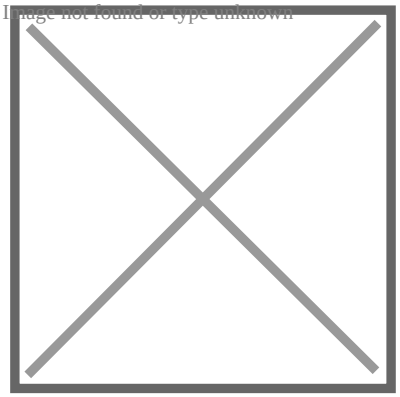


Quiche aux carottes et chou kale

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : -1 minutes.

Temps de cuisson : 40 minutes.

Ingrédients :

250 g de pâte brisée
2 carottes
3 à 4 feuilles de chou kale
150 ml de crème fraîche épaisse
150 ml de lait entier
2 c. à soupe de purée de raifort
4 œufs + 1 jaune d’œuf
Graines de cumin
Graines de coriandre
Thym
Sel et poivre

Etape 1 :

Étalez la pâte brisée.
Foncez-la dans un moule à tarte.
Réservez au frais, le temps de préparer le reste des ingrédients.

Etape 2 :

Nettoyez les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse.
Faites blanchir les feuilles de chou dans une eau bouillonnante additionnée de sel et de bicarbonate de soude pendant environ 10 minutes.

Trempez-les dans l’eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les. Détaillez-les en languettes. Réservez.

Etape 3 :

Brossez les carottes puis râpez-les à l’économe. Réservez.

Etape 4 :

Répartissez le chou frisé haché, les carottes râpés, les graines de cumin et de coriandre sur le fond de la pâte à tarte.
Effeuillez le thym.

Etape 5 :

Battez vigoureusement les œufs et le jaune supplémentaire. Une fois bien mousseux, incorporez le lait, la crème et le raifort tout en battant énergiquement. Assaisonnez.

Etape 6 :

Versez ce mélange dans la tarte. Répartissez les étoiles de pâte sur la préparation.

Etape 7 :

Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 210°C.
Faites cuire 10 minutes.

Etape 8 :

Réduisez la température à 200°C, faites cuire encore 10 minutes, réduisez à 180°C et faites cuire 15 à 20 minutes.
Laissez tiédir avant de servir.