



QUICHE AUX ASPERGES ET À LA RHUBARBE

45 MIN.
DE PRÉP.

2 H 15 MIN.
EN TOUT

657 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien | Lipides: 42 g, Glucides: 50 g, Protéines: 18 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Pâte brisée

150 g	de farine blanche
100 g	de farine complète
½ cc	de sel
125 g	de beurre coupé en morceaux, froid
2 ½ cs	d'eau

Quiche

1 dl	de crème
200 g	de cottage cheese nature
1	œuf
½ cc	de sel
un peu	de poivre
300 g	de rhubarbe rouge coupée en biais en morceaux d'env. 6 cm puis en deux dans la longueur et dans la largeur
1 ½ cs	de sucre
250 g	d'asperges vertes coupées en deux dans la longueur puis en morceaux d'env. 6 cm

Ustensiles

Pour une plaque d'env. 28 cm de Ø chemisée de papier cuisson

VOICI COMMENT FAIRE

Pâte brisée

Dans un saladier, mélanger les farines et le sel. Ajouter le beurre, frotter le tout entre les mains pour obtenir une masse grumeleuse. Ajouter l'eau et travailler rapidement le tout en une pâte souple, sans pétrir. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

Réalisation

Fariner le plan de travail et abaisser la pâte en un disque d'env. 32 cm de Ø. Déposer la pâte sur la plaque. Piquer plusieurs fois le fond avec une fourchette.

Cuisson à blanc

Faire cuire env. 20 min. dans le bas du four préchauffé à 220 °C. Sortir du four, laisser tiédir. Ramener la température du four à 200° C.

Quiche

Battre la crème, le cottage cheese et l'œuf, assaisonner. Répartir ce mélange sur la pâte. Mélanger la rhubarbe et le sucre, les disposer en spirale sur la pâte avec les asperges en partant du bord.

Cuisson

Faire cuire env. 40 min. dans le bas du four. Sortir du four, laisser tiédir, puis retirer de la plaque.

BON À SAVOIR



Servir avec:
de la salade verte



Retrouvez la recette sur:
fooby.ch/fr/recettes/17309/