



## Quiche courgette - chèvre



### Ingrédients

Pour la pâte brisée :

- 200g de farine
- 90g de beurre
- 5 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel

Pour la garniture :

- 3 courgettes
- 25cl de lait
- 3 oeufs
- 150g de fromage de chèvre
- Sel, poivre, herbes de provence

### Recette

1. Réaliser la pâte brisée : mélanger la farine, le beurre en morceaux. Bien mélanger. Ajouter l'eau petit à petit. Laisser la pâte reposer au réfrigérateur environ 30min.
2. Laver les courgettes et les couper en rondelles.
3. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
4. Casser les oeufs dans un saladier. Les battre avec le lait et les épices.
5. Étaler la pâte dans un moule et y déposer les rondelles de courgettes. 6. Ajouter l'appareil puis des rondelles de fromage de chèvre.
7. Cuire au four 40min à 180°C.



## Taboulé de fruits



### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 50g de semoule
- 1/2 verre d'eau ou lait
- 100 à 150g de fruits (1 portion)
- 10 amandes/pistaches/noisettes... au choix
- 1/2 citron
- Feuilles de menthe
- Cannelle ou vanille

### Recette

1. Faire chauffer l'eau. Déposer la semoule dans un saladier.
2. Verser l'eau chaude sur la semoule et couvrir. Laisser gonfler 5min.
3. Laver la menthe et la couper en petits morceaux. Faire pareil avec les fruits.
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Ajouter la cannelle ou la vanille. Possible d'ajouter 1 cuillère à café de miel.

# Accompagnement de la quiche



## Carpaccio de légumes au parmesan

### Ingrédients

Pour 2 personnes :

1/4 de concombre

1/2 tomate

4 fonds d'artichauts (frais ou en bocaux)

Quelques feuilles de basilic

2 cuillères à soupe de parmesan

Vinaigrette amandine

### Recette

1. Laver tous les légumes et rincer les fonds d'artichauts s'ils sont en bocaux.
2. Pour les artichauts frais : faire chauffer de l'eau. Couper le pied des artichauts et les plonger les pendant 30 à 40min dans l'eau bouillante, tête vers le bas.
3. Eplucher le concombre et le couper en très petits dés. Faire pareil avec la tomate.
4. Une fois les artichauts cuits, retirer les feuilles. Couper les coeurs d'artichauts en petits dés.
5. Disposer les légumes dans un ramequin puis ajouter les herbes et la vinaigrette. Bien mélanger et bien tasser avec une cuillère. Retourner le ramequin et le retirer doucement. Si vous avez un emporte-pièce, le déposer sur l'assiette et tasser les légumes à l'intérieur. Retirer l'emporte-pièce délicatement.

La recette s'adapte les légumes de votre choix !

Crus ou cuits

## Vinaigrette amandine

### Ingrédients

Pour 2 personnes :

2 cuillères à soupe de purée d'amande

4 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1 pincée de sel

### Recette

- Mélanger tous les ingrédients et c'est prêt !  
Diluer avec de l'eau si elle est trop épaisse.

