

Betty Bossi

Quiches



Le plaisir en toute simplicité



Quiche jardinière

🕒 35 MIN + 50 MIN AU FOUR 🌱 VÉGÉTARIEN

Pour la plaque à fond amovible Ø env. 28 cm ou un moule à charnière Ø env. 24 cm, graissés

1 abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm)	Dérouler l'abaisse et la déposer dans le moule avec le papier. Bien presser le bord, piquer le fond à la fourchette, mettre au frais.
300 g de pommes de terre à chair ferme 200 g de carottes 2 échalotes 400 g de poireau	Peler pommes de terre, carottes et échalotes. Couper les pommes de terre et les carottes en rondelles, tailler les échalotes en quartiers. Partager le poireau dans la longueur, laver, tailler en julienne.
1 c. s. de beurre ¾ de c. c. de sel un peu de poivre	Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir pommes de terre, carottes, échalotes et poireau env. 10 min, saler, poivrer, laisser refroidir.
400 g de crème fraîche 3 œufs 120 g de gruyère râpé ½ c. c. de sel un peu de poivre	Préchauffer le four à 220° C. Mélanger crème fraîche, œufs et gruyère, saler, poivrer. Répartir les légumes sur la pâte, verser la liaison par-dessus.

Cuisson: env. 50 min tout en bas du four. Retirer, laisser reposer env. 5 min, ôter le cercle du moule, dresser la quiche.

PORTION (%): 621kcal, lip 46 g, glu 37 g, pro 16 g



Quiche charcutière aux patates douces

🕒 30 MIN + 50 MIN AU FOUR

Pour la plaque à fond amovible Ø env. 28 cm ou un moule à charnière Ø env. 24 cm, graissés

1 abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm)	Dérouler l'abaisse et la déposer dans le moule. Bien presser le bord, piquer le fond à la fourchette, mettre au frais.
600 g de patates douces 1 saucisson vaudois (d'env. 250 g) 2 brins de romarin	Peler les patates douces et le saucisson, couper les deux en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Couper grossièrement le romarin, mélanger le tout, répartir sur la pâte.
250 g de ricotta 4 œufs ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Préchauffer le four à 220° C. Mixer la ricotta et les œufs dans un bol gradué, saler, poivrer, verser la liaison sur les patates douces.
2 brins de romarin	Cuisson: env. 50 min tout en bas du four. Retirer, laisser reposer env. 5 min, ôter le cercle du moule. Couper grossièrement le romarin, parsemer.

PORTION (¼): 690 kcal, lip 48 g, glu 40 g, pro 23 g



Quiche lorraine

🕒 35 MIN + 30 MIN AU FRAIS + 40 MIN AU FOUR

Pour la plaque à fond amovible Ø env. 28 cm ou un moule à charnière Ø env. 24 cm, graissés

200 g de farine
½ c. c. de sel
75 g de beurre, froid
3 c. s. d'eau

Mélanger la farine et le sel dans un grand bol. Couper le beurre en morceaux, ajouter, travailler à la main jusqu'à consistance uniformément grumeleuse. Ajouter l'eau, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir la pâte, mettre env. 30 min à couvert au frais.

2 oignons
160 g de lardons

Peler les oignons et les couper en fines lanières. Faire rissoler lentement les oignons et les lardons dans une poêle antiadhésive, laisser refroidir.

5 dl de crème entière
3 œufs
150 g de fromage râpé
(p. ex. gruyère)
¼ de c. c. de muscade
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Abaisser la pâte en rond à env. 3 mm d'épaisseur sur un peu de farine. À l'aide d'une spatule, décoller la pâte du plan de travail et fonder le moule de manière à obtenir un bord d'env. 3 cm, bien appuyer. Piquer le fond à la fourchette. Répartir les oignons et les lardons sur le fond de pâte, appuyer un peu.

Préchauffer le four à 220°C. Mélanger crème, œufs, fromage et muscade. Saler et poivrer la liaison, verser délicatement sur les lardons.

Cuisson: env. 40 min tout en bas du four. Retirer, laisser reposer env. 5 min, ôter le cercle du moule, dresser la quiche.

PORTION (¼): 809 kcal, lip 66 g, glu 33 g, pro 21 g



Quiche bouchère

🕒 35 MIN + 30 MIN AU FRAIS + 40 MIN AU FOUR

Pour la plaque à fond amovible Ø env. 28 cm ou un moule à charnière Ø env. 24 cm, graissés

<p>230 g de farine d'épeautre claire ½ c. c. de sel un peu de poivre 75 g de beurre, froid 1 œuf 2 c. s. d'eau</p>	<p>Mélanger dans un grand bol farine, sel et poivre. Couper le beurre en morceaux, ajouter, travailler à la main jusqu'à consistance uniformément grumeleuse. Batre l'œuf, l'ajouter avec l'eau, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir la pâte, mettre env. 30 min à couvert au frais.</p>
<p>2 c. s. de chapelure</p>	<p>Abaisser la pâte en rond (Ø env. 30 cm) sur un peu de farine, fonder le moule de manière à obtenir un bord d'env. 5 cm de haut, bien appuyer. Piquer le fond à la fourchette, répartir la chapelure dessus, mettre au frais.</p>
<p>2 carottes 2 gousses d'ail 2 oignons</p>	<p>Peler carottes, ail et oignons. Râper grossièrement les carottes et l'ail, tailler les oignons en quartiers.</p>
<p><i>huile pour la cuisson</i> 800 g de viande hachée (bœuf et porc) 1 c. c. de sel un peu de poivre 3 c. s. de concentré de tomate 1½ dl de bouillon de bœuf 130 g de sbrinz râpé 150 g de mini-mozzarellas</p>	<p>Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Saisir la viande hachée en deux portions, env. 3 min, retirer, saler, poivrer. Baisser le feu, rajouter un peu d'huile dans la cocotte. Faire revenir env. 5 min carottes, ail, oignons et concentré de tomate. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, éloigner la poêle du feu. Remettre la viande hachée, mélanger, laisser refroidir. Préchauffer le four à 220°C. Mélanger l'appareil avec le sbrinz et les mozzarellas, répartir sur la pâte.</p>
<p>4 brins de thym</p>	<p>Cuisson: env. 40 min tout en bas du four. Retirer, laisser reposer env. 5 min, ôter le cercle du moule, dresser la quiche. Effeuille le thym, parsemer.</p>

Plus rapide: utiliser une abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm).

PORTION (%) : 767 kcal, lip 50 g, glu 35 g, pro 44 g



Gâteau pommes-myrtilles

🕒 30 MIN + 1 H AU FOUR 🌱 VÉGÉTARIEN

Pour la plaque à fond amovible Ø env. 28 cm ou un moule à charnière Ø env. 24 cm, graissés

1 abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm)	Dérouler l'abaisse, la déposer sans le papier cuisson dans la plaque graissée. Appuyer légèrement sur le bord. Piquer le fond à la fourchette. Répartir les amandes moulues et le sucre dessus, mettre au frais.
3 c. s. d'amandes moulues	
1 c. s. de sucre	
2 œufs	Préchauffer le four à 220°C. Bien mélanger dans un grand bol œufs, séré, sucre, sucre vanillé, cardamome en poudre et maïzena. Ajouter les pommes passées à la râpe à rösti, mélanger, répartir sur le fond de pâte. Démêler un peu les myrtilles avec une fourchette et les répartir dessus.
250 g de séré demi-gras	
3 c. s. de sucre	
1 sachet de sucre vanillé	
½ c. c. de cardamome en poudre	
2 c. c. de maïzena	
1,2 kg de pommes	
350 g de myrtilles surgelées, décongelées	
3 c. s. d'amandes effilées	Cuisson: env. 50 min tout en bas du four. Retirer, mélanger les amandes effilées et le sucre, répartir sur le bord du gâteau.
1 c. s. de sucre	
	Finition: env. 10 min au four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le gâteau, laisser refroidir sur une grille.

PART (1/2): 238 kcal, lip 9 g, glu 34 g, pro 5 g