

**L'Ile Gourmande d'une Fée**

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

## **Quiche aux courgettes**



### **Pâte minute :**

250g de farine  
1 cc de levure  
100 ml d'huile  
100 ml d'eau  
1 pincée de sel  
2 pincées de poivre

### **Garniture :**

10 cl de crème allégée  
10 cl de lait de chèvre  
2 courgettes  
1 cube de Kub Or  
2 oeufs  
sel, poivre  
1 cs de persil

### **Réalisation :**

1/ Pour la pâte, mettre tous les ingrédients dans un saladier à couvercle. Fermer et secouer de haut en bas, puis de gauche à droite. Etaler la pâte et en foncer un moule à tarte.

2/ Laver les courgettes et les couper en très fines rondelles à la mandoline. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Saler et émietter le Kub Or. Bien mélanger pendant 5 à 10 min.

3/ Battre les oeufs avec le lait et la crème. Ajouter le persil, du sel et du poivre. Etaler les courgettes sur le fond de tarte, puis verser la préparation aux oeufs par dessus. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C, pendant 30 à 45 min.