



QUICHE AUX CAROTTES ET A L'ORANGE

pour 6 personnes

200g pâte feuilletée - 6 belles carottes des sables - 4 oeufs - 15 cl crème liquide entière - le zeste râpé d'une orange - 100g épinards blanchis et égouttés - 10 feuilles de persil plat haché - 1 gousse d'ail haché - sel - poivre –

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Cuire à l'eau bouillante salée les carottes pelées et coupées en rondelles. Etaler la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Poser un rond de papier sulfurisé dans le fond d'un plat à tarte. Placer la pâte feuilletée sur le dessus du papier. Piquer à la fourchette le fond de la pâte. Etaler dessus les feuilles d'épinards. Verser les rondelles de carottes égouttées. Battre en omelette les oeufs avec la crème liquide, saler, poivrer, ajouter le persil et l'ail. Fouetter. Verser sur les carottes. Enfourner et cuire 35 minutes.

Menus Propos © 2007

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

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr