



Ma quiche aux épinards

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 1 grosse boîte d'épinards hachés ou en branches
- 2 tomates fraîches
- 4/5 gousses d'ail
- 3 oeufs
- 20 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait
- sel
- poivre noir
- persil
- 1 noix de beurre
- moutarde
- rondelles de tomates pour le décor
- gruyère râpé

Préparation:

Faire revenir les épinards dans une sauteuse avec le beurre, les tomates et l'ail mixés, le poivre, le sel et le persil. Cuire doucement jusqu'à ce que le jus des épinards soit complètement disparu.

Réserver de côté un fois la cuisson terminée.

Préchauffer le four à Th 6/7.

Entre temps, battre les oeufs dans un saladier, y ajouter la crème fraîche (moi j'ai pris de l'allégée à 5 %), le lait (j'ai pris du écrémé) et assaisonner de poivre noir et sel.

Mettre la pâte feuilletée dans un plat à tarte, piquez le fond de la pâte avec une fourchette.

Badigeonner de moutarde le fond de la quiche.

Y ajouter les épinards ainsi que le mélange à base d'oeufs et crème.

Parsemer généreusement de gruyère râpé la surface.

Décorez le dessus avec des rondelles de tomates. Mettre au four à TH 6/7 pendant 30 mn à peu près. C'est cuit lorsque le gruyère est gratiné. Bon appétit !