

Quiche aux épinards, courgette et féta

Moule à TARTE Flexipan®



Ingrédients:

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 500 g d'épinards surgelés
- 1 courgette moyenne
- 4 œufs
- 250 g de mascarpone
- 1 cuillère à café d'Ail des ours en poudre*
- sel gris fin de l'Atlantique
- poivre 5 baies du moulin
- 100 g de féta (brebis si possible et pas ces pales copies au lait de vache)

Placer les glaçons d'épinards dans le Wok sans MG à feu doux, pour qu'ils se débarrassent de leur eau au maximum.

Râper gros la courgette lavée en laissant la peau. Laisser réduire 5 à 8 min environ. Laisser refroidir un peu. Préchauffer le four à 210°C (1/2 four haut Samsung).

Placer le moule à tarte Flexipan® sur la plaque alu perforée.

Foncer le moule à tarte avec la pâte feuilletée.

Disposer sur le fond de pâte les épinards et la courgette.

Dans un cul de poule, battre les œufs au fouet puis incorporer le mascarpone. Mélanger vigoureusement.

Ajouter l'ail des ours, le sel et le poivre.

Verser l'appareil sur les légumes.

Couper la féta en petits dés. Disposer sur la quiche.

Enfourner 15 min à 210°C, puis 15 min à 180°C.

Démouler au sortir du four.

C'était délicieux d'après mes 2 hommes...

Sur le site Gourmandises®:



*Ail des ours en poudre : [ici](#) (n'oubliez pas le code: BEA05248)