

Quiche aux blettes & au comté

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 10 + 35 min

Ingrédients :

- 1 pâte brisée (maison ou pas)
- 1 botte de blettes
- 20g de beurre
- 4 œufs
- 3cs de crème fraîche
- Gros sel gris, poivre du moulin
- Muscade
- 100g de Comté
- 1cs de graines de tournesol



Ustensiles spécifiques : une casserole, un cul de poule, un fouet, une fourchette et un moule à tarte

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Laver les blettes, enlever les fils des côtes (les grosses tiges blanches) et couper en rondelles.
- Couper les feuilles en grosses lanières.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les côtes de blettes en morceaux puis ajouter les feuilles.
- Ajouter un verre d'eau et couvrir. Faire cuire 10 min.
- Foncer un moule à tarte puis couper le surplus (faire éventuellement une torsade avec et la déposer sur le pourtour de la quiche au bout de 15 min de cuisson).
- Piquer la pâte avec une fourchette.
- Egoutter les blettes et les disposer sur la pâte.
- Mélanger les œufs avec la crème + le sel + le poivre + la muscade.
- Verser cet appareil sur les blettes.
- Râper le comté dessus et parsemer de graines de tournesol.
- Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 30 à 35 min.

Bon appétit!