



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Quiche aux asperges

Mai



Ingrédients

Ingrédients pour une quiche :

Pour la pâte

- 250 g de farine complète
- 100 ml d'huile de colza/d'olive (90 g)
- 1 œuf
- 3 c.à.s. d'œuf
- 1 pincée de sel

Pour la farce

- 1 échalote
- 1 carotte (env. 100 g)
- 400 g d'asperges
- 1 c.à.s. d'huile de colza/d'olive
- 3 œufs
- 250 ml de crème de soja (ou de crème fraîche)
- ½ bouquet d'herbes fraîches (p.ex. ciboulette, persil)
- sel et poivre
- 100 g de fromage à pâte dure (p.ex. Comté, Gruyère)
- papier sulfurisé

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Pétrir la farine complète, l'huile, l'œuf, l'eau et une pincée de sel jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et mettre au réfrigérateur.
- Pour la farce, éplucher l'échalote et la carotte, les couper en dés et les faire revenir à feu moyen dans une poêle avec 1 c.à.s. d'huile. Déglacer avec 3 c.à.s. d'eau et faire revenir pendant 3 minutes. Éplucher les asperges, couper les extrémités et les couper en morceaux d'environ 2 cm de longueur. Les ajouter également dans la poêle et les faire revenir pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- Battre les œufs avec la crème de soja.
- Laver les herbes fraîches, les secouer pour les sécher, les hacher finement et les incorporer à la farce. Saler et poivrer généreusement.
- Râper grossièrement le fromage.
- Étaler la pâte entre 2 couches de papier sulfurisé, retirer la couche supérieure et la placer dans le moule. Piquer des trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Répartir ensuite le fromage, puis les légumes sur la pâte et arroser de la préparation aux œufs.
- Faire cuire la quiche pendant 25 minutes sur le niveau moyen du four.
- Laisser reposer la quiche 10 minutes avant de la découper, puis la servir avec une salade colorée.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Spargel-Quiche

Mai



Zutaten

Zutaten für eine Quiche:

Für den Teig

- 250 g Vollkornmehl
- 100 ml Raps-/Olivenöl (90 g)
- 1 Ei
- 3 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 1 Schalotte
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 400 g Spargel
- 1 EL Raps-/Olivenöl
- 3 Eier
- 250 ml Sojacrème (ersatzweise Sahne)
- ½ Bund frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie)
- Salz und Pfeffer
- 100 g Hartkäse (z.B. Comté, Gruyère)
- Backpapier

Zubereitung

- Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- Vollkornmehl, Öl, Ei, Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Für die Füllung Schalotte und Möhre schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Hitze anbraten. Mit 3 EL Wasser ablöschen und 3 Minuten dünsten. Spargel schälen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Eier mit Sojacrème verquirlen.
- Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und in die Füllung rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Käse grob reiben.
- Den Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, die oberste Lage entfernen und in die Form geben. Mit einer Gabel Löcher in den Teig pieksen.
- Anschließend den Käse, dann das Gemüse auf den Teig geben und mit der Eiermasse begießen.
- Die Quiche 25 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens backen.
- Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein bunter Salat.



50 min. et env.
25 min. au four



50 Min und ca.
25 Min im Ofen

