



QUICHE VÉGÉTARIENNE

Ingrédients

Pour 1 tarte

1 fond de tarte non cuit
1 oignon
1 poivron vert moyen
100g de tomates
1 petite courgette
125g de champignons frais
30 g de beurre ou margarine
1/2 càc de curry en poudre
1/2 càc de sel
1/4 càc de poivre
Une pincée de cannelle moulue
5 œufs
60g de lait
70 g de parmesan râpé

Étapes

- 1.** Tapisser le fond de tarte non piqué d'une double épaisseur de papier d'aluminium résistant. Cuire au four à 230°C pendant 5 minutes. Retirer le papier d'aluminium; cuire 5 minutes de plus, puis baisser le feu à 170°C.
- 2.** Dans une poêle, faire revenir l'oignon, le poivron vert, les tomates, les courgettes et les champignons dans le beurre. Ajouter la poudre de curry, le sel, le poivre et la cannelle; bien mélanger. Verser dans la croûte.
- 3.** Dans un bol, battre les œufs. Ajouter le lait et le fromage; bien mélanger. Verser délicatement sur les légumes. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré près du centre en ressorte propre. Laisser reposer 5 minutes avant de couper.