

Quiche aux moules et légumes

Recette pour 6 personnes

Les ingrédients :

- **Pâte Brisée** : (farine 240 g, beurre 120g ; eau 5cl.sel) ; ou un rouleau de pâte brisée du commerce
- **Garniture** : moules décoquillées 500g ; courgette 1 moyenne ; blancs de poireaux 2 ; huile d'olive 5cl. ;
- **Flan** : œufs 3 ; lait 20 cl. ; crème fraîche liquide 20 cl ; gruyère râpé 80 g ; curry en poudre 2 pincées ; sel et poivre.

1. Préchauffer le four Th. 7 ou 200°C
2. Préparer la pâte brisée, la laisser reposer 30 minutes au frais avant de l'utiliser.
3. Eplucher la courgette, tailler en dés. Laver et émincer les blancs de poireaux.
4. Chauffer l'huile dans la poêle et faire fondre les courgettes et les poireaux sans coloration.
5. En fin de cuisson, ajouter les moules décoquillées, et saupoudrer de curry.
6. Fouetter les œufs dans un saladier saler et poivrer, verser le lait et la crème.
7. Etaler la pâte dans le moule, piquer le fond.
8. Répartir la garniture. Verser le flan, et ajouter le gruyère râpé.
9. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

Conseil : Servir cette quiche tiède ou chaude avec une salade de mâche ou de cresson.