

Quiche aux légumes d'automne

(internet : bonne à marier ou presque)



Pour 4 à 6 personnes :

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 70 g de fromage râpé
- 8 blettes
- 1 chou rave
- 1 poireau moyen
- Champignons à votre goût
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre, muscade

- 1) Préparer les légumes : éplucher le chou rave et le couper en petits dés, ôter les feuilles des blettes (les réserver pour une autre recette comme une tourte aux feuilles de blettes et saumon), peler les côtes et les couper également en petits dés. Couper le poireau en fines lanières. Rincer les champignons.
- 2) Dans une poêle, verser la cuillère à soupe d'huile afin de faire revenir les légumes quelques minutes.
- 3) Pendant ce temps, fonder un plat à tarte avec la pâte et la piquer avec une fourchette. Préparer l'appareil à quiche (aussi appelé « migaine ») en battant les œufs en omelette avec la crème, le sel, le poivre, la muscade et le fromage râpé.
- 4) Verser les légumes poêlés sur le fond de tarte et recouvrir avec la migaine en la répartissant bien. Enfourner 10 minutes à 200°C (à four chaud) puis descendre à 180°C pendant 15 minutes.

Déguster en entrée à 6 ou en plat de résistance à 4 accompagner d'une salade.

Tourte au saumon et aux blettes

(internet : cuisine actuelle)



Pour 4 personnes :

- 2 pâtes feuilletées
- 8 feuilles de blettes
- 400 g de saumon
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf pour dorer
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile

- 1) Éplucher l'oignon et le hacher finement. Rincer les blettes, bien les égoutter et les couper grossièrement. Couper le saumon en fines tranches (vous pouvez utiliser des pavés de saumon déjà cuits « au naturel », il suffit alors de les égoutter et les émietter.)
- 2) Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y ajouter l'oignon et les blettes. Laissez cuire tout en mélangeant souvent jusqu'à ce que les blettes soient bien tombées et que l'eau soit bien évaporée. Réserver.
- 3) Préchauffer le four à 180 °C. Étaler une pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Garnir ce fond de tarte avec la moitié des blettes. Disposer ensuite le saumon, puis la crème, puis la deuxième partie des blettes.
- 4) Rabattre la pâte feuilletée vers l'intérieur sur environ 1 cm. Batre le jaune d'œuf avec un peu d'eau dans un bol et badigeonner sur le bord rabattu à l'aide d'un pinceau. Recouvrir l'ensemble avec l'autre pâte feuilletée en prenant soin de border le tour vers l'intérieur du moule.
- 5) Dorer l'ensemble avec le reste d'œuf. Faire un petit trou au centre de la tourte à l'aide d'un couteau. Enfourner à 180 °C durant 30 à 35 minutes environ. Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant les blettes par des épinards.