

Miniquiches au Tilsit

Ingrédients

Un peu de beurre à rôtir
200 g de viande de bœuf hachée
Un peu de beurre
1 oignon, finement haché
100 g de carottes, en dés
100 g d'épinards
3 cs de vin blanc
¾ cc de sel
Un peu de poivre
1 pâte à gâteau déroulée
(env. 25 × 42 cm)
200 g de TILSIT ROUGE, en dés

Nappage

2 dl de crème entière
1 dl de lait
2 œufs
Un peu de noix de muscade
½ cc de sel
Un peu de poivre
3 cs de persil, finement ciselé

Pour 8 pièces
Préparation: env. 30 minutes
Cuisson: env. 30 minutes
Difficulté: facile

Conseil: Remplacer les petits moules par une plaque à muffins.



Pour 8 petits moules résistants
au four d'env. 8½ cm, graissés

1. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à frire. Saisir la viande pendant environ 3 minutes, retirer. Chauffer un peu de beurre dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et les carottes pendant environ 3 minutes, cuire les épinards pendant 2 minutes environ. Incorporer la viande, ajouter le vin, mijoter. Assaisonner le mélange, laisser refroidir. Incorporer le TILSIT.
2. Dérouler la pâte, découper 8 rondelles d'environ 11 cm Ø chacune, les disposer dans les moules préparés, les piquer. Répartir dessus le mélange avec les dés de TILSIT.
3. Nappage: mélanger la crème avec tous les ingrédients jusqu'au poivre, verser.
4. Cuisson: entre 25 et 30 minutes dans le bas du four préchauffé à 190 °C. Retirer du four, parsemer de persil.

Valeurs nutritives par pièce

402
kcal

30g
lipides

16g
glucides

16g
protéines



Vidéo de la recette
www.tilsiter.ch/rec4

