



Quiche aux courgettes

Pour 4 personnes

Préparation

Préchauffer le four à 180° C, chaleur de voûte et de sole.

Laver les courgettes et les râper dans un saladier avec une râpe à rösti. Parsemer d'½ cc de sel et mélanger. Réserver.

Râper également le Tilsit avec la râpe à rösti.

Ciseler la ciboulette. Mettre les œufs, la crème, la ciboulette, le sel et le poivre dans un grand saladier et bien mélanger.

Bien essorer les courgettes râpées et jeter l'eau. Ajouter les courgettes et le fromage au mélange à base d'œufs et mélanger le tout.

Beurrer le moule. Y verser la préparation à la quiche et cuire au four environ 50 minutes jusqu'à ce qu'elle se fige et soit bien dorée.

Ingrédients

Pour un plat à gratin de 20 × 30 cm

500 g	de courgettes
½ cc	de sel
6	œufs
250 ml	de crème entière
300 g	de Tilsit corsé
2 cs	de ciboulette
¼ cc	de sel
¼ cc	de poivre noir
2 cs	de beurre mou