



Quiche à la courge et au Tilsit

Préparation de la pâte

- Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Découper le beurre en flocons. Sabler le beurre et la farine entre les mains jusqu'à obtention d'une pâte friable.
- Creuser un puits et y verser le séré maigre. Pétrir rapidement jusqu'à obtention d'une pâte souple (ne pas pétrir trop longtemps). Envelopper de film alimentaire et laisser reposer env. 30 minutes au réfrigérateur.

Préparation de la garniture

- Préchauffer le four à 220° C (chaleur de voûte et de sole). Beurrer et fariner le moule à gâteau.
- Couper l'oignon en lamelles, hacher finement l'ail. Laver la courge, retirer les pépins et la couper en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir les lardons, ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir le tout. Ajouter la courge et la faire légèrement griller.
- Dans l'intervalle, battre la crème fraîche, le lait, les œufs, la fécule, le paprika en poudre, le sel et le poivre. Ajouter le fromage et le persil haché et mélanger.
- Sortir la pâte du réfrigérateur et l'étaler sur une surface légèrement farinée. Poser ensuite la pâte sur le moule et la faire glisser avec précaution dans ce dernier. Passer le rouleau à pâtisserie sur le bord du moule pour enlever l'excédent de pâte.
- Répartir le mélange de courge sur la pâte. Verser le nappage à la crème fraîche par-dessus.
- Cuire la quiche à la courge dans le tiers inférieur du four pendant 40 minutes, puis la retirer du four, la parsemer de graines de courge et la servir.

Moule à tarte: 28 cm

Ingrédients pour 6 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 40 minutes

Ingrédients

Pâte

250 g	de farine
1 cc	de sel
60 g	de beurre
250 g	de séré maigre

Garniture

1	oignon rouge
2	gousses d'ail
400 g	de courge hokkaido (potimarron)
1 cs	d'huile d'olive
100 g	de lardons
200 g	de crème fraîche
200 ml	de lait
4	œufs
1 cs	de fécule
1 cc	de paprika en poudre
1 cc	de sel
2	grosses pincées de poivre
100 g	de Tilsit doux et aromatique (Le rouge)
100 g	de Tilsit extra (Le noir)
2 cs	de persil plat haché
	Graines de courge