

QUICHE AUX ÉPINARDS

Ingrédients

- 1 fond de pâte brisée **cuit à blanc**
- 500g d'épinards
- Huile d'olive
- 100g de lard fumé
- 3 cuillères à soupe de pignons
- 2 œufs
- 2dl de crème liquide
- Noix de muscade
- 30g de gruyère râpé



Réalisation de la quiche

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laver, essorer et équeuter les épinards.
3. Faire tomber les épinards dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Remuer.
4. Lorsqu'ils sont prêts, les placer dans une passoire pour les essorer.
5. Tailler la tranche de lard en petits lardons et les dorer à la poêle (antiadhésive) sans ajout de matière grasse.
6. Les égoutter sur du papier absorbant. Réserver.
7. Placer les pignons dans la même poêle et les torrifier. Réserver lorsqu'ils ont pris couleur.
8. Casser les œufs dans un saladier, les battre à la fourchette.
9. Ajouter la crème, un peu de muscade, les lardons et les pignons.
10. Saupoudrer de trois tours de poivre blanc.
11. Bien mélanger. Goûter et ajouter du sel si nécessaire.
12. Étaler les épinards sur le fond de tarte cuit à blanc.
13. Verser l'appareil à quiche. Bien le répartir avec une fourchette pour que les épinards l'absorbent.
14. Saupoudrer de gruyère râpé.
15. Enfourner pour 20 minutes à 180°. Le fromage doit être bien doré.

Cuisson à blanc de la pâte

1. Beurrer soigneusement un moule à bord haut de 24 cm de diamètre.
2. Abaisser la pâte pour atteindre 4 mm d'épaisseur.
3. Pincer la pâte tout autour du bord, éliminer ce qui dépasse.
4. Piquer le fond de tarte à la fourchette. Réserver au frais pendant 15 minutes.
5. Tapisser le fond de pâte d'un rond de papier sulfurisé.
6. Le recouvrir de haricots secs et enfourner à 200° pendant 15 minutes.
7. Sortir la pâte précuite et laisser refroidir. Enlever les haricots secs.
8. Cette cuisson à blanc peut se faire à l'avance.