

recette salée

QUICHE DE PRINTEMPS AUX PETITS POIS ET ÉPINARDS

🕒 15 minutes

🕒 40 minutes

👥 4 personnes

Ingredients

Une pâte brisée maison ou préalée
200 g de petits pois surgelés
140 g d'edamame égouttés (conserve de 200 g)
100 g de pousses d'épinards
4 oeufs
200 ml de crème de soja
1 cc. de noix de muscade en poudre
Sel et poivre, au goût

Préparation

Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les petits pois durant 5 minutes. Une fois le temps écoulé, ajouter les pousses d'épinards grossièrement hachées et prolonger la cuisson de 5 minutes. Egoutter ensuite les légumes dans une passoire avant de les passer sous un filet d'eau froide. Ajouter les edamames en conserve. Bien laisser le tout s'égoutter.

Préchauffer ensuite le four à 180 degrés. Foncer un moule à tarte de +/-20 cm de diamètre avec une pâte maison ou préalée. Bien appuyer sur les bords pour que la pâte adhère parfaitement à la paroi.

Mélanger, dans un grand bol, les oeufs avec la crème de soja à l'aide d'une fourchette. Saler, poivrer et finir en ajoutant la noix de muscade. Verser finalement le mélange oeuf-crème soja dans le fond de la tarte avant d'ajouter les légumes égouttés. Les répartir de manière uniforme dans le moule.

Enfourner ensuite pour 30 minutes.

