



Les plats principaux

Quiche au haché

Pour 4 personnes.

Ingrédients

- 1 paquet de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 1 oignon (coupé finement)
- 3 gousses d'ail (coupées finement)
- 300 grammes viande hachée (mélangée)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 décilitre de lait
- 150 grammes d' épinards (frais)
- 100 grammes de fromage à la crème (aux fines herbes)
- 125 grammes de Gouda (râpé)
- noix de muscade
- poivre
- sel

Méthode de préparation

Couvrez une forme à tarte avec la pâte feuilletée et piquez dedans plusieurs fois avec une fourchette. Cuisez le haché dans l'huile d'olive en l'émiettant. Faites cuire avec quelques minutes l'oignon et l'ail. Déglacez avec le lait et mélangez-y l'épinard.

Après quelques minutes assaisonnez bien avec sel, poivre et noix de muscade. Incorporez-y ensuite le fromage à la crème. Répartissez ce mélange sur la pâte feuilletée et saupoudrez dessus le Gouda. Mettez la forme 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.

