



Les plats principaux

Quiche tex-mex

Pour 4 personnes.

Ingrédients

150 grammes de haricots kidney (rincés et égouttés)
100 grammes de maïs (grains, rincés et égouttés)
300 grammes viande hachée (mêlé)
100 grammes de crème aigre
100 grammes cheddar (râpé)
200 millilitres de crème light
50 grammes de chips tortilla
1 paquet pâte brisée
3 œufs
1 oignon rouge (ciselé)
1 bouquet de coriandre
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café poudre de paprika
1 cuillère à café de chili en poudre
huile d'arachide
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Enlevez les graines des poivrons puis coupez-les en petits dés. Garnissez une forme à quiche avec la pâte brisée. Avec une fourchette faites-y des petits trous. Déposez dessus une feuille de papier de cuisson et remplissez avec des haricots secs ou du riz sec. Enfourez 15 minutes.

Faites revenir la moitié de l'oignon dans de l'huile. Ajoutez le haché et cuisez en mélangeant. Assaisonnez avec poivre, sel, chili en poudre, paprika en poudre et coriandre en poudre. Ajoutez les dés de poivrons et cuisez encore 5 minutes. Incorporez-y ensuite les haricots et le maïs.

Battez les oeufs avec la crème puis salez et poivrez. Retirez le fond de quiche du four, enlever les haricots secs et le papier de cuisson. Saupoudrez la moitié du fromage sur le fond. Versez ensuite le mélange haché-poivrons puis sur celui-ci le mélange d'oeufs et saupoudrez avec le reste du fromage. Enfourez 30 minutes.

Versez une cuillère de crème aigre sur la quiche et décorez avec le reste de l'oignon rouge et la coriandre. Enfin émiettez les chips nachos par-dessus.

Ustensiles de cuisine

Four

Une forme à quiche

