



**Tous les conseils, questions et astuces pour cuire la quiche**

## **Help, ma quiche est ratée**

**La quiche est sans aucun doute l'un des plats les plus réconfortants pour les journées froides.**

**Idéale comme entrée, lors d'une agréable soirée entre amis, un quartier avec une salade comme déjeuner copieux au travail ou tout simplement un jour de semaine pour utiliser vos restes...**

**Votre quiche est-elle ratée? Ou son fond est-il encore un peu humide? Peut-on congeler la quiche? Et une quiche est-elle aussi bonne sans fromage?**

**La rédaction SPAR répond à toutes vos questions au sujet de la quiche pour que la prochaine fois elle soit réussie!**

## **Comment obtenir une belle quiche de la forme à tarte?**

Tapissez toujours votre moule à quiche d'une feuille de papier sulfurisé. Avez-vous utilisé de la pâte prête à l'emploi? Alors utilisez simplement le papier de l'emballage dans lequel la pâte a été enroulée.

Astuce supplémentaire: après la cuisson, laissez la quiche refroidir 10 minutes avant de retirer le moule.

## **Le fond de ma quiche est toujours trop humide. Comment faire pour que le fond soit croquant?**

Pour cela le mieux est de suivre une combinaison d'étapes:

- Cuisez la pâte à l'aveugle: mettez la pâte dans le moule et déposez dessus une grande feuille de papier sulfurisé. Remplissez le moule d'une garniture lourde (haricots, riz ou lentilles). Cuisez le fond de tarte 10 à 15 minutes au four préchauffé à 160°C. Retirez le papier sulfurisé, laissez refroidir la pâte et ajoutez ensuite la garniture de la quiche.
- Faites sauter les légumes pour la garniture de quiche, au lieu de les faire bouillir. Assurez-vous de les faire frire brièvement et à sec à feu vif.
- Saupoudrez une petite couche de chapelure ou de biscotte moulue pour enlever l'humidité excédentaire.



### **Pouvez-vous faire une quiche sans fromage?**

Pas fan de fromage, mais vous aimez la quiche? Bonne nouvelle, car la recette originale de la quiche lorraine ne contient même pas de fromage. Ce sont les œufs qui lient et colorent votre quiche. Vous pouvez donc omettre le fromage en toute tranquillité. [Découvrez ici notre recette favori.](#)

### **Envie d'essayer une fois une quiche ou une tarte aux légumes originale?**

#### **Un peu marre de la quiche lorraine? Voici comment la rendre créative et originale!**

Essayez une fois une autre pâte, optez pour une croûte alternative ou choisissez une garniture de légumes spéciaux ou oubliés! Que penseriez-vous de ces recettes?



Les plats principaux

### [Quiches hochepot aux choux de bruxelles...](#)



Les plats principaux

### [Quiche aux asperges en pâte de quinoa](#)



Les plats principaux

### [Tarte aux légumes oubliés](#)

#### **Combien de temps au four pour une quiche?**

Cuisez votre quiche 20 à 25 minutes dans un four préchauffé à 180°C. À la fin allumez la fonction gril pendant quelques minutes pour obtenir une petite croûte (fromage) bien dorée.

#### **Je veux conserver ma quiche, puis-je la congeler?**

- Laissez votre quiche refroidir complètement.
- Coupez-la en portions et emballez les quartiers dans un sachet refermable. Faites-en sortir le maximum d'air possible. Si vous voulez congeler une grande quiche, emballez-la dans une feuille fraîcheur puis dans une feuille d'aluminium.
- Vous pouvez laisser décongelé votre quiche d'abord doucement au frigo, ou vous pouvez la réchauffer congelée. À notre avis, cette dernière manière donne le meilleur résultat. Placez-la sur une grille et chauffez-la au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes.



### **Comment savoir si votre quiche est cuite?**

Faites le test de la brochette, comme pour un cake. Une fois que la garniture a pris et reste ferme, rien ne collera à votre fourchette ou à votre bois à brochette. La quiche ne doit pas non plus “vaciller” quand vous déplacez la forme de cuisson. Après la cuisson, laissez un peu refroidir la quiche puis retirez le moule.

### **Help, ma quiche devient trop vite brune!**

Votre quiche brunit trop vite à la cuisson? Alors couvrez-la vite d'une feuille d'aluminium! Repliez la feuille d'aluminium autour du moule à tarte pour qu'il ne touche pas le dessus de la quiche, ou graissez la feuille d'aluminium pour qu'il ne colle pas à la garniture.

### **Pouvez-vous faire une quiche végétan?**

- Pour réaliser la croûte végétan de la quiche, utilisez une variante végétan ou une croûte de légumes comme [cette croûte de patate douce](#).
- Pour réaliser votre farce végétan utilisez à la place des œufs une crème faite d'un mélange de 400 g de tofu, 1 cs de jus de citron, du poivre, du sel et un peu de lait végétal. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.



### **Comment pouvez-vous réchauffer au mieux votre quiche?**

Il est préférable de démouler une quiche complète et de la réchauffer “nue” sur la grille du four. Faites cela progressivement, pendant 15 à 20 minutes à 160°C. Assurez-vous que le fond de votre quiche est bien ferme.

Astuce supplémentaire: vous n'avez pas forcément besoin de réchauffer votre quiche! Elle est aussi délicieuse froide. Idéal sur la route, au travail, par une chaude journée ou lors d'un pique-nique.

### **Quiches 'maison'**

Vous préférez une quiche faite 'maison'? [Vous trouvez ici](#) quelques quiches 'maison' délicieuses et faciles:



Les plats principaux

### [Quiche lorraine](#)



Les plats principaux

### [Quiche aux salsifis et aux noix de pécan...](#)



Les plats principaux

### [Quiche au fromage de chèvre et champigno...](#)



Les plats principaux

### [Quiche tex-mex](#)



Les plats principaux

### [Quiches au Val Dieu, noix et miel](#)



Les plats principaux

### [Quiche aux pommes de terre et au potiron](#)

---

**Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet du quiches? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.**

---