



Les plats principaux

Quiche aux asperges en pâte de quinoa

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de quinoa
4 tomates (en petits quartiers (enlever la chair))
350 grammes d'asperges vertes (en morceaux de 3 cm (gardez les pointes d'asperge pour la garniture))
2 cuillères à café de feuilles de thym (frais)
100 grammes de fromage (vieux, râpé)
tiret lait
huile de tournesol
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Cuisez le quinoa selon les indications de l'emballage. Versez à travers une passoire et laissez refroidir. Ajoutez 1 oeuf au quinoa et mélangez bien. Versez le quinoa dans un moule à tarte rond recouvert de papier sulfurisé et appuyez avec le côté bombé d'une cuillère. Mettez 10 minutes au four.

Chauffez un peu d'huile de tournesol dans une poêle et cuisez les morceaux d'asperges à point. Salez et poivrez.

Remplissez le fond de tarte avec les quartiers de tomates et les asperges. Battez le restant des oeufs avec le lait puis mélangez avec le fromage râpé et le thym. Salez et poivrez à votre goût. Versez le mélange sur les légumes. Garnissez avec les pointes d'asperges.

Enfournez la tarte 30 minutes jusqu'à ce que le mélange d'oeufs soit solidifié.

Ustensiles de cuisine

Four
Forme à quiche

