



# QUICHE AU CHÈVRE SAINTE MAURE, PÂTE AU SAFRAN, ÉPINARDS ET MIEL DU GRATINAIS



Facile



6



40 min



programme  
P14



## LES INGRÉDIENTS

### Pâte à foncer au safran :

- ✓ 250g farine
- ✓ 25g miel du Gratinais
- ✓ 1 œuf
- ✓ 125g beurre
- ✓ 1g sel
- ✓ 3 pistils de safran de Touraine

### Appareil à crème prise :

- ✓ 20cl lait entier
- ✓ 20cl crème liquide 30%
- ✓ 3 œufs
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Curry

### Garniture :

- ✓ 100g d'épinards frais
- ✓ 1cl huile d'olive
- ✓ 1 bûche de chèvre de Sainte Maure
- ✓ 50g de pignons de pin
- ✓ 1 échalote

### Matériel :

- ✓ 1 moule à tarte en pyrex 24/26 cm de diamètre
- ✓ 1 fouet
- ✓ 1 poêle
- ✓ 1 spatule

## L'ASTUCE DU CHEF

On peut accompagner la quiche d'une petite salade

## La recette



### LA PRÉPARATION

#### ÉTAPE 01 / CONFECTIONNER LA PÂTE AU SAFRAN :

> Mélanger l'ensemble des ingrédients, et foncer la pâte dans votre moule à tarte passant au micro-ondes.

#### ÉTAPE 02

> Faire sauter l'échalote dans une poêle, ajouter les épinards et les pignons concassés.

#### ÉTAPE 03

> Dans un cul de poule, mélanger au fouet les œufs avec la crème et le lait, finir l'assaisonnement.

> Ajouter dedans le mélange épinards.

#### ÉTAPE 04

> Verser le mélange épinards sur la pâte, couper des tranches de chèvre et les disposer sur la quiche.

#### ÉTAPE 05

> Cuire au micro-ondes avec le programme guide saveur en P14.



Réalisée avec :  
**Noémie Honiat**



Région :  
**Centre Val de Loire**



Matériel :  
**Micro-ondes combiné**