

Quiche au fromage d'alpage et courgettes



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte brisée:

- 175 g de farine complète
- 1 pincée de sel
- 75 g de beurre froid coupé en dés et un peu de beurre pour le moule
- 100 g d'Etivaz AOP ou d'un autre fromage d'alpage à pâte dure
- 1 jaune d'œuf

Pour la garniture:

- beurre pour faire revenir
- 500 g de courgettes coupées en rondelles de 5 mm d'épaisseur
- sel et poivre du moulin
- 150 ml de lait
- 2 œufs battus
- ¼ cc de sel

Préparation

Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre et sabler. Râper le fromage d'alpage et l'ajouter. Mélanger le jaune d'œuf et 3 cs d'eau froide, ajouter. Rassembler rapidement en une pâte ferme. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Réserver au moins 30 min au réfrigérateur.

Pendant ce temps, chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire revenir les rondelles de courgettes à feu doux pendant 5-10 min, saler et poivrer. Laisser refroidir. Mélanger le lait et les œufs, saler.

Préchauffer le four à 200°C. Abaisser la pâte et disposer dans un moule beurré d'environ 20 cm de diamètre. Précuire 5 min dans le four, sortir. Répartir les courgettes sur le fond de tarte. Verser la liaison et cuire au four pendant 35 min.