

QUICHE BUTTERNUT

A l'eau de coco

Informations :

- difficulté : facile
- pour une quiche plate de 6-8 parts
- préparation d'environ 15 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- ½ butternut
- 4 œufs
- 15cl d'eau de coco
- 2 cuillères à café de cumin
- 1 bouquet de persil frais
- Graines de sésame

Préparation :

- 1) Faire préchauffer le four à 180°C (th.6).
- 2) Commencer par éplucher le butternut et le couper en cubes, ni trop petits, ni trop gros. Faire cuire les cubes de légumes dans un grand volume d'eau salée, départ eau froide pendant un petit quart d'heure. Une fois cuit (tester en piquant avec une fourchette), égoutter le butternut.
- 3) Froncer le moule à tarte avec la pâte feuilletée. En piquer le fond et les bords avec une fourchette.
- 4) Disposer les cubes de butternut cuits sur le fond de tarte.
- 5) Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec l'eau de coco, le cumin et le persil frais ciselé.
- 6) Verser cette préparation sur la tarte.
- 7) Saupoudrer de graines de sésame.
- 8) Mettre à four chaud à 180°C pendant 30 minutes.
- 9) Déguster bien chaud.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ L'eau de coco permet ici de remplacer la crème fraîche traditionnellement utilisée dans les quiches. Parfait pour une recette healthy !

Une recette réalisée en partenariats avec :

Degusta Box
box de dégustation surprise

Vita coco
Eau de coco

:Degusta Box

