



Quiche aux côtes de bettes



Ingrédients

- 1 pâte brisée à préparer ou toute prête
- 200g d'oignons
- 300g de bettes
- 1 C à S d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- ½ c à c de thym
- 150g d'olives noires
- 2 œufs entiers
- 2 C à S de crème végétale

Préparation 10 mn - cuisson 30 mn

- Emincer les oignons. Dans une cocotte les faire fondre doucement dans l'huile d'olive.
- Pendant ce temps laver les bettes, les hacher, les ajouter aux oignons ainsi que l'ail et le thym.
- Laisser cuire à couvert pendant 10 mn puis à découvert jusqu'à évaporation du liquide.
- Dénoyer les olives, les hacher et les ajouter au mélange précédent.
- Ajouter la crème et les œufs battus, poivrer mais ne pas saler (les olives sont salées).
- Ajouter un peu de lait végétal si besoin.
- Etaler la pâte, y verser la préparation.
- Faire cuire 30 minutes à four chaud. Th7- 210°

EN SAVOIR PLUS

Variante : remplacer les bettes par des épinards, des carottes ou tout autre légumes de saison