

Quiche aux jeunes pousses de printemps

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte

250 g de farine d'épeautre

1 dl d'huile d'olive

1 dl d'eau tiède

1 pincée de sel

Appareil

1 petit pot de crème fraîche

4 œufs

100 g de comté

Sel, poivre

Garniture

1 saladier de : pointes d'ortie, lamier, gaillet gratteron et/ou mollugo ; feuilles de violette, pâquerette, plantain : fleurs de pâquerette, pissenlit...

Préparation

Pâte

Mettre la farine, le sel, l'huile d'olive et l'eau dans un récipient fermant hermétiquement et secouer le tout pendant une ou deux minutes, puis ouvrir le récipient et finir de pétrir la pâte en rajoutant un peu de farine si elle est trop collante, ou d'eau si elle est trop compacte. Puis la rouler ou l'étaler avec les doigts dans un moule à tarte revêtu de papier sulfurisé.

Garniture

Ciseler grossièrement les feuilles et pousses, ôter les pétioles des fleurs, et disposer le tout sur la pâte.

Battre les œufs avec la crème, saler et poivrer au goût. Verser cet appareil sur la garniture et terminer par le fromage râpé.

Faire cuire à four chaud.

Recette : Pascale Burel