



Quiche féta, épinards

Préparation : 30 minutes

Matériel : un cercle à entremets de 24 cm de diamètre (environ 3,5 cm de hauteur), papier sulfurisé, plaque, rouleau à pâtisserie.

Pour 6 personnes :

La pâte brisée :

- 125 g de beurre mou
- 250 g de farine
- 70 ml d'eau
- sel

La garniture :

- 250 à 300 g d'épinards frais
- un pot de 500 g de crème fraîche
- 5 oeufs
- 400 g de feta coupée en petits dés (soit 2 paquets)
- sel, poivre

La pâte :

Dans un robot, avec le K du Kenwood, sabler la farine + sel + beurre. Ajouter l'eau petit à petit. Ne pas nécessairement utiliser toute l'eau lorsque la farine est saturée et lorsque la pâte forme un mélange homogène. Ne pas trop travailler la pâte.

Abaisser la pâte sur 2 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier sulfurisé. Graisser le cercle à entremets. Foncer la pâte en formant un angle droit sur les bords. Piquer le fond de la quiche avec une fourchette. Déposer sur une plaque. Réserver au réfrigérateur le temps de préparer la garniture.

La garniture :

Faire revenir les épinards frais dans une poêle avec de l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont cuits, réserver dans une passoire.

Battre les oeufs en omelette, puis ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre. Ajouter les épinards frais en prenant soin au préalable de faire sortir l'excès d'eau en pressant avec les mains.

Ajouter la feta coupée en dés et mélanger délicatement l'ensemble. Verser sur le fond de tarte.

Enfourner sur une grille dans le bas du four préchauffé à 200°. Faire cuire environ 50 minutes.

Déguster tiède avec une salade verte.