

LA RECETTE GOURMANDE

QUICHE À LA BUTTERNUT

Facile et originale



Pour 6 personnes

Commencez par préchauffer votre four à 180°C.

Pelez la butternut avec un économiseur puis coupez-la en deux pour retirer ses graines. Coupez-la en morceaux. Faites cuire les morceaux à la vapeur pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis laissez-les tiédir.

Pendant ce temps, pelez et émincez les oignons puis dans une sauteuse, faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive. Laissez-les cuire 5 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Ensuite, dans un saladier fouettez les oeufs en omelette. Ajoutez le lait et un peu de sel et de poivre. Ajoutez la butternut à la préparation puis mixez le tout.

Déposez dans un moule au préalable beurré la pâte feuilletée et faites des trous avec une fourchette. Versez-y ensuite la préparation mixée.

Faites cuire 40 min à 180°C.

Bon appétit !

Préparation 30 min

25cl	de lait demi-écrémé
4	oeufs
1	pâte feuilletée
1	courge butternut
1	oignon blanc
	sel
	poivre