

Quiche aux poivrons rouges



Préparation : 35 min - Cuisson : 30 min - Pour 4 personnes

2 poivrons rouges - 2 oignons - 2 gousses d'ail - 1 rouleau de pâte brisée (fraîche, surgelée ou faite maison !) - 3 œufs - 20 cl de crème fluide - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 pincée de piment d'Espelette - Sel et poivre

Fendez les poivrons en quatre, éliminez les graines et les côtes blanches, puis émincez-les. Vous pouvez les éplucher pour les rendre plus digestes.

Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Faites rissoler ces légumes 5 min dans l'huile d'olive, salez et poivrez.

Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 20 min. Pendant ce temps, garnissez le moule à tarte avec la pâte brisée. Posez dessus un disque de papier cuisson de la dimension de la pâte, recouvrez de haricots secs. Enfournez 10 min dans un four préchauffé th. 6 (180° c).

Fouettez les œufs avec la crème, ajoutez les légumes et le piment. Retirez le papier et les haricots de la pâte. Versez la garniture et enfournez 25 à 30 min. Laissez refroidir et servez.

Astuce 1 : Pour enlever la peau des poivrons. Mettre la puissance du micro-ondes au maximum, emballer le poivron dans du film alimentaire (ou sous une cloche), mettre au micro-ondes pendant 5 à 8 minutes.

Astuce 2 : Pour éviter de détremper le fond de la quiche, après la cuisson à blanc, badigeonnez à l'aide d'un pinceau, la pâte précuite d'un jaune d'œuf un peu dilué. Remettez au four deux minutes pour faire coaguler l'œuf. Ensuite, vous pouvez la garnir avec tous les ingrédients.