



SAVEURS et TALENTS

Quelle quiche !

Pour varier les fonds....

La base : une pâte brisée.

250 gr de farine, 5 à 7 cl d'eau froide (selon l'humidité), 7 cl d'huile (olive ou tournesol selon la garniture et les goûts), une pincée de sel et un œuf. Verser la farine dans un saladier ou directement sur le plan de travail et creuser une fontaine, ajouter l'huile, l'eau, le sel et y casser l'œuf, mélanger doucement pour former petit-à-petit une boule bien lisse. Réserver au frais pendant 30 minutes environ. Étaler au rouleau.

A tester : ajouter dans la pâte des graines (lin, sésame, pavot...) et/ou des épices (muscade, cinq épices..) et varier les farines (de riz, de châtaigne...).

On peut aussi **remplacer la pâte brisée par une couche de semoule de blé (couscous) ou de maïs (polenta)**. Cuire environ 100 gr de semoule selon les indications données sur le paquet, l'étaler dans le moule à tarte soigneusement huilé ou recouvert d'un papier cuisson, l'assécher si nécessaire quelques minutes au four puis verser la garniture choisie et cuire comme une quiche classique.

On peut aussi comme Pascale Fromonot de la Ferme de Sainte-Marthe, dans le Loir-et-Cher, **remplacer la pâte brisée par des flocons de céréales** (avoine, blé...) **ou de légumineuses** (pois cassés, azukis...). Disposer sur le fond du moule, une couche de flocons, les imbiber avec un bouillon de légumes corsé (ou à défaut de l'eau salée et éventuellement épicée) et les réhydrater au four pendant une dizaine de minutes. Verser dessus la garniture choisie et cuire.

Pour varier les garnitures...

La base : deux œufs, 12,5 cl de lait + 12,5 cl de crème (ou 0,25 cl de crème), sel, poivre, noix de muscade. Battre les œufs et ajouter les autres ingrédients, bien mélanger. Ajouter légumes, lardons, fromage, etc.

A tester : remplacer le lait et la crème de vache par des laits et crèmes végétales (de soja, d'amande, de riz ou d'épeautre).

Ou comme Paul Balesme, cuisinier encadrant technique au Chenelet, **garnir sa quiche de soupe**. Battre deux œufs avec une cuillère à soupe de farine, ajouter 75 cl de soupe et bien mélanger, verser sur le fond, ajouter fromage et/ou épices et/ou graines (facultatif) et cuire.

A tester aussi la quiche sans pâte...

Trois œufs, 12,5 cl de lait +, 12,5 cl de crème (ou 0,25 cl de crème), une grosse cuillère à soupe de farine, sel, poivre, noix de muscade. Battre les œufs avec la farine puis ajouter les autres ingrédients, bien mélanger. Ajouter légumes, lardons, fromage, etc. Cuire 30 à 40 min à 180°.