

Quiche anti-gaspi et de saison

Ingrédients pour la pâte à quiche

- 150g de pain rassis
- 30cl de lait ou d'eau
- 1 œuf
- 30g de farine



Ingrédient pour la quiche

- Pesto (a faire au préalable)
- ½ potimarron
- Pâte brisée
- Parmesan

Préparation de la pâte

- Faire tremper le pain avec le liquide (lait ou eau) pendant 15 à 20 minutes puis mixer.
- Incorporer l'œuf puis la farine.
- Etaler cette pâte dans un moule à tarte et la faire cuire au préalable en la piquant avec une fourchette

Préparation de la quiche

- Préchauffer le four à 210°C
- Couper le potimarron et faire de jolies tranches puis les faire cuire au four en les badigeonnant d'huile d'olive pendant 30 minutes à 210°C.
- En attendant, prélever les graines de la courge et laver les puis sécher les avec un torchon. Puis mélanger vos graines avec de l'huile d'olive et les faire cuire au four pendant 10 minutes, sortir les, mélanger les graines et prolonger la cuisson de 15 min.
- Badigeonner le fond de la tarte avec le pesto. Disposer les tranches sur la pâte à tarte et rajouter le parmesan
- Enfournier le tout 40 à 45 minutes.
- Une fois la tarte cuite, rajouter les graines de courges.

