

QUICHE À LA TRUITE FUMÉE, AUX COURGETTES ET À LA MOZZARELLA

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 gr de chute de truite fumée
- 500 gr de courgettes râpées
- 2 boules de mozzarella
- Fines herbes : persil, estragon, basilic, thym
- 2 oeufs + 2 jaunes
- 25 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait écrémé
- 1 pincée de muscade (facultatif)
- 30 g de parmesan ou gruyère râpé
- 1 pâte feuilletée
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation de la recette

1. Râpez la courgette et faites-la dégorger au sel 25 minutes.
2. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
3. Disposez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la à l'aide d'une fourchette.
4. Faites précuire la pâte durant 10 minutes.
5. Egouttez la courgette et réservez.
6. Préparez l'appareil : dans un saladier, battez les oeufs avec la crème, le lait, ajoutez les herbes, la muscade et du sel.
7. Poivrez généreusement et mélangez délicatement.
8. Une fois la pâte précuite, répartissez la truite au fond, mettez la courgette par-dessus et parsemez de dés de mozzarella.
9. Etalez le gruyère râpé ou le parmesan puis versez l'appareil.
10. Faites cuire 30 minutes au four et laissez reposer 5 minutes à four chaud.

https://www.recettes.net/recettes-et-idees/plat/quiche-a-la-truite-fumee-aux-courgettes-et-a-la-mozzarella,,2028.html?utm_source=pinterest&utm_medium=share