

## QUICHE DE CHOU KALE ET BETTES



### **Ingrédients :**

1 pâte à tarte feuilletée(bio de préférence)la pâte brisée convient aussi .

Pâte maison :250 g de farine,4cas d'huile d'olive et un peu d'eau.(Pour les allergiques au gluten :125g de farine de riz et 125g de farine de sarrasin et idem pour huile et eau)

### **Garnitures :**

1 gros oignon rouge

1 chou kale

1 botte de feuilles de bettes

20 cl de crème d'avoine,(Crème fraîche ,soja pour ceux qui préfèrent )

3 œufs

1 sachet de parmesan

Quelques tomates séchées coupées en petits morceaux

Du basilic

Du cumin

### **Instructions :**

Etaler la pâte dans 1 moule à tarte recouvert de papier cuisson

Piquer la pâte avec une fourchette

### **Garniture :**

1 .Emincer l'oignon, le chou kale (après avoir retiré la nervure centrale)et les bettes (feuilles et côtes). Cuire une vingtaine de minutes dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, en ajoutant un peu de sel, un peu d'eau et cuire pendant 20 mn .

Retirez du feu et égouttez .

2 .Dans un saladier ou bol, fouettez les œufs avec la crème, ajouter une pincée de cumin en poudre, de basilic en poudre ou frais , le parmesan. Salez modérément (à cause du parmesan)et poivrez.

3 . Répartissez la préparation au chou et bette sur le fond de tarte .Versez la préparation aux œufs dessus.

Ajoutez les petits morceaux de tomates séchées.

Enfournez la quiche pendant 40 mn(selon type de four) à 180°C .

Buon appetito !