



# Quiches et pizzas





# Tarte brocoli et gorgonzola

567 kcal par portion – lipides : 43 g – glucides : 26 g – protéines : 20 g



6



30 min



30 min

## Ingrédients

- 500 g de pâte feuilletée
- 2 bouquets de brocoli (environ 700 g)
- 3 à 4 tiges de poireaux
- 75 g de noix de cajou
- 200 g de gorgonzola
- 3 œufs
- 200 ml de crème
- 1/2 tasse de café froid
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à s d'huile d'olive
- 15 g de ciboulette
- Sel et poivre noir

## Préparation

Faites préchauffer le four à 180°C.

Recouvrez un moule de 30 cm de diamètre avec du papier à cuisson en n'oubliant pas les bords. Posez au dessus la pâte sous forme de cercle de 2 mm d'épaisseur et d'environ 35 cm de diamètre.

Faites blanchir les brocolis dans une casserole d'eau bouillante salée. Versez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau froide. Laissez égoutter.

Faites cuire les poireaux émincés dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive.

Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème, la ciboulette ainsi qu'un peu de sel et de poivre noir.

Ajoutez les poireaux, le brocoli, le gorgonzola et les noix de cajou et mélangez bien.

Versez cette préparation sur le fond de tarte. Enduisez le bord de la pâte avec un peu d'eau et placez le couvercle de pâte sur la préparation. Collez bien les bords l'un à l'autre et découpez éventuellement la pâte excédentaire le long du bord. Piquez ci et là avec une fourchette sur le couvercle.

Battez le jaune d'œuf avec le café et couvrez le couvercle de pâte avec ce mélange. Faites cuire la tarte au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez-la un peu refroidir avant de la démouler.



# Tarte asperges et pecorino

490 kcal – lipides : 36 g – glucides : 29 g – protéines : 14 g



6



30 min



45 min



30 min

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 200 à 250 g de farine
- 100 g de beurre salé
- 1 œuf
- 1 pincée de levure

- sel
- 500 g d'asperges vertes
- 50 g de pecorino râpé
- 4 œufs
- 250 ml de crème liquide

- 2 c à c de moutarde
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre noir

## Préparation

Faites préchauffer le four à 180°C.

Mélangez la farine et la pincée de levure avec le beurre ramolli et l'œuf. Ajoutez un peu de farine si la pâte est trop collante et un peu d'eau si elle est trop sèche.

Pétrissez bien la pâte et déroulez-la de sorte qu'elle fasse quelques millimètres d'épaisseur. Étalez-la ensuite dans un moule à tarte peu profond de 35 cm de diamètre environ dans lequel vous aurez placé une feuille de papier sulfurisé.

Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette et mettez-la au frigo pendant 30 minutes.

Recouvrez la pâte de papier sulfurisé et recouvrez-la de haricots secs. Faites cuire à

blanc pendant 12 minutes. Retirez ensuite les haricots ainsi que le papier sulfurisé et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Retirez l'extrémité dure des asperges. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème, la moutarde ainsi qu'un peu de sel, de poivre et de noix de muscade. Incorporez une bonne partie du pecorino à la préparation et versez cette dernière dans le moule.

Ajoutez les asperges, parsemez l'ensemble avec le reste du pecorino et placez la tarte au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que la préparation ait figé. Laissez un peu reposer avant de servir.



# Strudel au haché végétarien

393 kcal par portion – lipides : 21 g – glucides : 34 g – protéines : 15 g

Sans lactose



4



30 min



30 min

## Ingrédients

- 300 g de haché végétarien
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 poignée de persil frais
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 c à c de thym
- 1 carotte
- 1 à 2 c à s de sauce soja
- Noix de muscade
- 1 branche de céleri
- 2 c à s de farine
- 2 c à s de graines de sésame
- 1 oignon
- 1/2 tasse de café froid

## Préparation

Faites préchauffer le four à 180°C. Râpez la carotte, hachez finement l'oignon et coupez le céleri en petits morceaux. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez ensuite l'ail, la carotte, le céleri et le thym ainsi qu'une pincée de noix de muscade et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits à point. Pendant ce temps, ciselez finement le persil. Incorporez le haché végétarien à la préparation. Ajoutez ensuite la farine, mouillez avec le vin blanc et la sauce soja et remuez jusqu'à ce que la farce soit cuite et qu'il n'y ait plus

de liquide. Ajoutez le persil et assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez refroidir. Déroulez la feuille de pâte feuilletée et disposez une ligne de farce au milieu. Repliez les 4 côtés de la feuille de pâte vers l'intérieur et roulez le strudel. Battez le jaune avec le café, enduisez la pâte de ce mélange et parsemez-le de graines de sésame. Piquez la pâte avec une fourchette et faites cuire le strudel au four environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croquante.



# Pizza épinards et mozzarella

733 kcal par portion – lipides : 41 g – glucides : 65 g – protéines : 26 g



6



30 min



1 h



15 à 20 min

## Ingédients (pour 2 pizzas)

### Pour la pâte

- 450 g de farine
- 1 c à s de sucre fin cristallisé
- 200 ml d'eau
- 20 g de levure
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel

### Pour la garniture

- 3 c à s d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 4 c à s de pignons de pin
- 800 g d'épinards jeunes
- 100 g de mascarpone
- 250 ml de coulis de tomate

- 440 g de mozzarella di Bufala
- 30 olives noires dénoyautées
- 1 c à c d'origan

## Préparation

Préparez d'abord la pâte selon la recette proposée page 23.

Faites préchauffer le four à 220°C.

Pressez les gousses d'ail. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail de 5 à 6 minutes à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajoutez les épinards, augmentez le feu et faites cuire les épinards à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Laissez-les ensuite égoutter dans une passoire.

Faites griller les pignons de pin dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Enduisez la paume de votre main de farine et frappez la pâte afin d'en expulser l'air. Divisez-la ensuite en 2 et déroulez chacune des parties de sorte qu'elles rentrent sur une plaque à four.

Étalez le mascarpone sur la pâte. Recouvrez ensuite celui-ci de coulis de tomate puis d'épinards. Parsemez ensuite le tout avec les olives noires et les pignons de pin. Découpez la mozzarella en morceaux et disposez-la sur les pizzas. Ajoutez un peu d'origan et faites cuire les pizzas au four de 15 à 20 minutes.