

Quiche à la Courge Butternut Rôtie, Fêta, Amandes et Miel

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- BUTTERNUT (COURGE)	450g en cubes
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	200g
- AMANDES EFFILÉES	2 c à soupe
- OEUF(S)	4
- LAIT	100 ml
- CRÈME FRAICHE	100 ml
- MIEL	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites revenir, 15 minutes, les cubes de butternut dans de l'huile chaude en remuant de temps en temps. Salez et poivrez. Couvrez éventuellement pour attendrir un peu la courge.
- Coupez la fêta en dés.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs puis ajoutez le lait et la crème. Salez et poivrez. Fouettez.
- Etalez la pâte brisée dans le plat CRISP sur le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les cubes de butternut grillés ainsi que les dés de fêta dans le fond.
- Versez alors le mélange au œufs.
- Saupoudrez d'amandes effilées.
- Enfournez au micro-onde, position CRISP, pendant 20 minutes.
- Après ce temps, démoulez la quiche.
- Faites fondre 10 secondes le miel au micro-onde.
- Versez-le en filet sur la quiche.
- Coupez et servez sans attendre.