



# Ma Recette

## SANTÉ

*Quiche potimarron oignon rouge*

# Quiche potimarron & oignon rouge

L'automne est là, c'est l'occasion de vous proposer des recettes avec des légumes de saison. Il est toujours un peu frustrant de devoir dire au revoir aux légumes d'été qui nous offrent de nombreuses possibilités culinaires mais avec l'automne une multitude de courges arrivent sur nos étales alors autant en profiter.

On a souvent tendance à cuisiner la courge uniquement en velouté ou purée mais il existe pleins d'autres possibilités de la cuisiner afin d'éviter de s'en lasser. Pour cette recette, nous mettons à l'honneur le potimarron, une courge avec un savoureux goût de noisette présentant de nombreux bienfaits pour votre santé.



# *Quels sont les bienfaits du potimarron ?*

## **C'EST SIMPLE**

Composé à 92% d'eau le **potimarron** est pauvre en calorie ce qui en fait un allié minceur (18 kcal/100g)

Le potimarron est riche en potassium ce qui en fait un excellent légume contre l'hypertension.

Il est également riche en vitamine A qui a pour propriété comme nous avons pu le voir précédemment de conserver la vision, contribuer à la croissance osseuse et participer à la lutte contre les infections saisonnières.

Le potimarron est riche en anti- oxydant et notamment en beta- carotène, il en contient deux fois plus que la carotte. Il aide à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules et participe au maintien d'une belle peau. Les antioxydants participent aussi à la préservation de la rétine et retardent l'apparition des maladies de l'oeil.

Des études ont pu également montrer que c'est un légume qui présente des propriétés contre le cancer de la bouche et du poumon.



# INGRÉDIENTS

(pour un moule de 26cm de diamètre)

## La garniture:

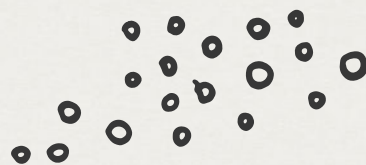
- 250g de potimarron
- 200g de champignons de Paris
- 1 oignon rouge
- 4 œufs
- 100mL de lait de brebis
- 200g de crème épaisse au lait de brebis
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## La pâte à tarte :

- 100g de vin blanc
- 80g d'huile d'olive
- 300g de farine T80
- 1 cuillère à café de sel



## PRÉPARATION



### La pâte à tarte :

- Dans un saladier, mélangez le vin blanc, l'huile d'olive, la farine et le sel. Pétrissez la pâte jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène.
- Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et réservez au réfrigérateur pendant minimum 1 heure.
- Préchauffez votre four à 180°C
- Sortez la pâte du réfrigérateur et foncez un moule à tarte. Recouvrez la d'un papier cuisson et de légumes secs ou de billes de cuissons.
- Faites cuire le fond de tarte à blanc durant une dizaine de minutes.
- Sortez le fond de tarte du four et retirez le papier sulfurisé et les billes de cuisson / légumes secs

### La garniture :

- Coupez le potimarron en petit cubes en conservant la peau.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les dés de potimarron pendant 5 minutes à feu moyen.
- Nettoyez les champignons et émincez-les. Ajoutez les champignons dans la poêle avec les cubes de potimarrons et poursuivez la cuisson pour 5min supplémentaires. Salez, poivrez selon vos goûts.
- Epluchez et émincez l'oignon rouge.
- Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la crème et fouettez à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique.
- Versez le lait de brebis, ajoutez la noix de muscade, salez, poivrez selon vos goûts et fouettez de nouveau.
- Dans le fond de tarte, répartir le mélange dès de potimarrons et champignons puis ajoutez l'oignon rouge. Versez l'appareil à cuire.
- Enfournez pour 30– 35 min à 180°C.



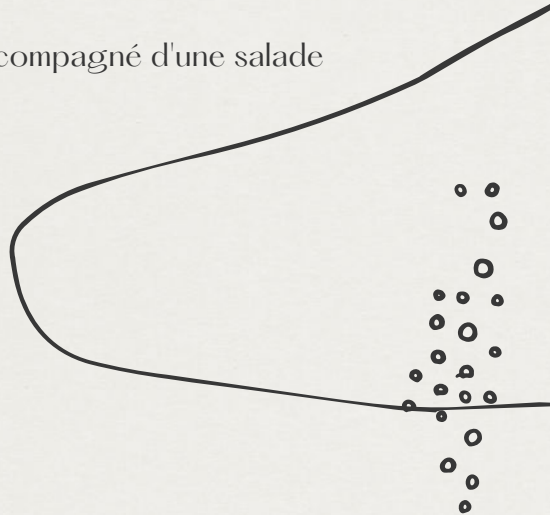


## *Le conseil de Laurianne:*

L'utilisation du lait de brebis est particulièrement intéressante puisque celui-ci renferme plus de protéines et de calcium que le lait de vache. De plus, le lait de brebis est beaucoup plus facile à digérer que le lait de vache, c'est donc une bonne alternative pour les intolérants au lactose.

Attention tout de même à consommer avec modération la crème de brebis si vous faites attention à votre ligne car celle-ci bien que plus intéressante nutritionnellement est plus calorique.

Cette tarte sera parfaite pour le dîner accompagné d'une salade verte.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!