

Quiche aux blettes



Pour 6 personnes

une pâte feuilletée ou brisée

1 bon kilo de blettes

3 œufs

de la crème liquide ou du lait ou un mélange des 2 (environ 300ml)

2 oignons doux ou 1 très gros (doux, c'est important)

4 gousses d'ail

2 noix de beurre ou 2 csoupe huile olive

sel, poivre

Mettre une grande quantité d'eau salée à bouillir.

Préparer les blettes, coupant aux ciseaux les côtes en petits tronçons et ciselant au couteau le vert en fines lanières.

Quand l'eau bout, y mettre les morceaux des côtes à bouillir à découvert entre 10 et 20 minutes selon leur taille. Les morceaux doivent être tendres mis encore un peu croquants.

Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Mettre le beurre (ou l'huile) à chauffer dans une grande sauteuse. Y fondre sans coloration l'oignon et l'ail. Ajouter les lanières de vert dans la sauteuse. Bien mélanger. Laisser tomber sur feu moyen en mélangeant de temps en temps.

Egoutter soigneusement les côtes et les ajouter au vert dans la sauteuse, saler, poivrer, mélanger et finir de cuire ensemble, environ 10 minutes.

Préchauffer le four entre 180°C et 210°C.

Pendant ce temps, étaler la pâte, la placer dans un moule à tarte beurré ou avec une feuille de papier cuisson, piquer le fond et réfrigérer au moins 15 minutes.

Quand tout est bien tendre mais encore croquant, il ne doit plus rester de liquide au fond de la sauteuse ou le jeter le cas échéant. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Laisser refroidir.

Dans un récipient gradué, casser les 3 œufs et compléter jusqu'à atteindre 1 1/2 tasse (375ml) avec de la crème ou du lait ou un mélange des 2.

Quand les blettes ont refroidi, sortir la tarte, y répartir les blettes, verser l'appareil à quiche dessus et enfourner pour 45 minutes à 180°C ou 35 minutes à 210°C.

Servir avec une petite salade bien relevée.