***Quiche à l'oseille et aux courgettes***

***Pour 6 personnes***

Pâte brisée

100g de farine de blé

100g de farine d'épeautre

2 cuil à soupe de graines de pavot

100g de beurre

50g d'eau

Garniture

3 courgettes pas trop grosses

3 *œufs*

250ml de crème liquide

1 poignée de feuilles d'oseille

quelques feuille de sauge

quelques feuilles de menthe poivrée

sel poivre

200g de fromage de chèvre frais

1 petite poignée de noisettes concassées



Lavez et râpez les courgettes, salez, mélangez et laissez dégorger pendant 30 minutes dans une passoire. Pressez pour éliminer un maximum d'eau des courgettes.

Préparez la pâte: Faites fondre le beurre et ajoutez lui l’eau froide une fois qu’il est devenu liquide.

Versez la farine et les graines de pavot dans une jatte, ajoutez les liquides et mélangez avec une spatule jusqu’à ce que la pâte forme une boule lisse et homogène, filmez-la et laissez-la reposer 1heure au frigo.

Préchauffez le four à 200°C.

Préparez la garniture: Hachez les herbes.

Fouettez la crème avec les œufs et incorporez les herbes hachées, salez, poivrez.

Foncez la pâte brisée dans un moule, répartissez les courgettes râpées et pressées sur la fond de tarte avant de versez le mélange œufs-crème-herbes par dessus.

Répartissez le fromage de chèvre frais coupé en morceaux et les noisettes concassées sur la garniture et enfournez à 200°C pendant 30 à 45 minutes selon l'épaisseur de votre quiche.