



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Quiche aux champignons

Pour 6 personnes | Très facile

55 min | **3.21€** La portion (prix indicatif)



Voici une quiche 100% forestière aux champignons.

Nous utilisons des champignons de Paris mais vous pouvez tout à fait opter pour un mix avec des portobello.

Facultatif dans la recette : une échalote pour ajouter dans la poêlée de champignons.

Psst : dans cette recette, nous utilisons une pâte feuilletée.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte feuilletée
- **500 g** de Champignon de Paris
- **2 pièce** de Oeuf
- **240 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **40 g** de Parmesan rapé
- **1 gousse** de Ail
- **4 brin** de Persil plat frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Lavez 500 g de champignons et coupez-les en fines lamelles (environ 5 mm d'épaisseur). Si vous utilisez des portobellos (plus larges), coupez les lamelles en deux. Hachez finement 1 gousse d'ail.

Astuce : utilisez une râpe ou un zesteur pour râper l'ail très finement.

Facultatif : ciselez l'échalote.

- 3** Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle à feu moyen.
Facultatif : ajoutez les échalotes, salez. Faites-les suer 2 min.
Ajoutez les lamelles de champignons dans la poêle et faites-les cuire à feu vif 6 à 8 min en mélangeant de temps en temps pour faire évaporer l'eau contenue dans les champignons.
S'il y a beaucoup d'eau, vous pouvez égoutter la poêlée puis la remettre à cuire.
- 4** Pendant la cuisson des champignons, déroulez la pâte dans le moule en tapissant bien le bord. Piquez-la avec une fourchette.
Enfournez 10 minutes pour précuire la pâte.
- 5** Préparez l'appareil à quiche : mélangez 2 oeufs et 240 ml de crème dans un saladier.
Salez, poivrez généreusement et ajoutez ½ càc de noix de muscade moulue si vous en avez.
Ciselez 4 brins de persil : séparez les feuilles de la queue et mettez-les dans un verre. Il n'y a plus qu'à couper avec des ciseaux, facile ! Ajoutez-le ensuite dans l'appareil à quiche.
Mettez le saladier de côté en attendant.
- 6** Quand les champignons sont cuits, ajoutez l'ail haché, du sel et du poivre. Faites cuire 2 min pour bien faire dorer les champignons.
- 7** Sortez la pâte du four lorsqu'elle est précuite, et baissez la température à 175°C.
Saupoudrez le fond de 40 g de parmesan râpé.
Ajoutez la poêlée de champignons puis versez l'appareil à quiche.
- 8** Enfournez entre 25 et 30 minutes jusqu'à ce que la pâte et l'appareil soient cuits.
- 9** Laissez refroidir la quiche 5 à 10 minutes
Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.