



# Quiche aux épinards frais

## Quiche aux Epinards frais & au Cheddar

### Je fais comment ?

1. Préparez la pâte : Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre mou en morceaux, le jaune d'oeuf et 5 cl d'eau. Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur.
2. Lavez les épinards, enlevez les plus grosses tiges et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 mn. Passez-les ensuite sous l'eau froide, puis égouttez-les. Exprimez le plus de liquide possible en appuyant avec le dos d'une grande cuillère, puis hachez-les finement.
3. Battez les oeufs dans un saladier. Ajoutez la crème épaisse et mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez les épinards et les 3/4 du cheddar en morceaux ou râpé. Réservez.
4. Préchauffez le four à 210°C. Etalez la pâte directement sur du papier sulfurisé. Tapissez-en le fond d'un moule à manqué. Versez la préparation aux épinards. Disposez le reste du Cheddar par dessus et enfournez pour 25 mn.

**Source :** Aude - Le 20 janvier 2007 -

J'ai souvent la fainéantise d'utiliser des épinards frais et pourtant quelle différence de goût ! Il faut quand même avouer qu'il y a toujours ce côté un peu décevant de nettoyer, préparer une énorme montagne de feuilles d'épinards pour finir avec une infime quantité dans la casserole ! A la place du Cheddar, n'hésitez pas à utiliser un autre fromage comme du camembert par exemple. Surtout que les épinards sont riches en fibres, ce qui aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans l'organisme....Mais ce n'est pas une raison pour mettre un camembert entier dans la quiche, quand même !

### Ingrédients

Pour la pâte :

- 250 g de farine complète
- 125 g de beurre salé
- 1 jaune d'oeuf
- 5 cl d'eau

Pour la garniture :

- 500 g d'épinards frais
- 20 cl de crème épaisse
- 3 oeufs
- 100 g de cheddar
- Sel & Poivre

Cuisson : 25 mn

4 personnes