

## Quiche aux poivrons et aux oignons.

Écrit par Hélène  
Lundi, 09 Janvier 2012 11:59 -

---



### Ingrédients :

Pour la pâte à tarte :

- 150 g de farine non tamisée
- 75 g de beurre coupé en petits morceaux
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 petite cc de sel
- 1/4 de verre d'eau

Pour la garniture :

- 2 gros oignons
- Environ 6 poivrons
- Huile d'olive
- 1 œuf
- Environ 20 cl de lait de soja
- 1 cc de piment d'Espelette
- 1 cc de curcuma
- Comté râpé
- Sel, poivre

### Préparation :

## Quiche aux poivrons et aux oignons.

Écrit par Hélène

Lundi, 09 Janvier 2012 11:59 -

---

Pour la pâte à tarte :

- Mélangez tous les ingrédients, pétrissez à la main et formez une boule de pâte.
- Laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur.

La garniture :

- Au préalable, lavez les poivrons, les couper en deux, puis les faire griller au four de manière à ce que la peau s'enlève facilement.
- Préchauffez le four à 220°C
- Coupez les oignons puis faites les revenir dans l'huile d'olive.
- Pendant ce temps, coupez les poivrons en fines lamelles.
- Faites revenir deux minutes avec les oignons et les épices, ainsi que du sel et du poivre.
  
- Préparez l'appareil à quiche en mélangeant votre œuf et le lait de soja. Salez et poivrez. Vous pouvez également ajouter un peu de piment d'Espelette.
  
- Etalez la pâte à tarte sur un peu de farine. Déposez dans un moule à tarte préalablement beurré.
- Percez la pâte avec les dents d'une fourchette. Déposez le mélange oignons / poivrons.
- Recouvrir de l'appareil à quiche. Saupoudrez du comté râpé.
- Cuire au moins 20 minutes dans le four préchauffé à 220°C.

*Astuce : Pour gagner du temps, vous pouvez acheter des lanières de poivrons tricolores surgelées (Picard) et les faire revenir directement avec les oignons. Laissez mijoter une vingtaine de minutes.*