

Quichettes aux carottes et au chou kale



“ Des quiches réalisées avec les feuilles de choux frisés, ou chou kale, cueillies au jardin cette semaine. Le chou kale est une variété ancienne de chou d'origine allemande, écossaise, scandinave et hollandaise qui fait un tabac aux États-Unis. Il a la particularité de se cueillir feuille à feuille, il est non pommé. Chaque feuille a un aspect frisé et rugueux avec une tige centrale très filandreuse qu'on retire avant consommation. Il en existe plusieurs variétés. C'est un chou relativement sucré qui résiste au froid. Je vais incontestablement en ressemer cette année ! Une réussite. ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 personnes) :

- 250 g de [pâte brisée](#)
- 2 [carottes](#)
- 3 à 4 feuilles de [chou frisé](#) (ou [chou kale](#))
- 150 ml de crème fraîche épaisse
- 150 ml de lait entier
- 2 c. à soupe de purée de raifort
- 4 œufs + 1 jaune d'œuf
- Graines de cumin
- Graines de coriandre
- [Thym](#)
- Sel et poivre

Les Étapes :

Étalez la pâte brisée. Foncez-la dans des moules à tartelettes (*ici 6 ramequins rectangulaires*). Réservez au frais, le temps de préparer le reste des ingrédients. J'ai utilisé les retailles de pâte pour décorer les tartelettes et ce en prélevant des étoiles à l'emporte-pièce que je dépose sur les tartelettes avant cuisson.

Nettoyez les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse.

Faites blanchir les feuilles de chou dans une eau bouillonnante additionnée de sel et de bicarbonate de soude pendant environ 10 minutes. Trempez-les dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les. Détaillez-les en languettes. Réservez. Brossez les carottes puis râpez-les à l'économe. Réservez.

Répartissez le chou frisé haché, les carottes râpés, les graines de cumin et de coriandre sur le fond de la pâte à tarte. Effeuillez le thym.

Battez vigoureusement les œufs et le jaune supplémentaire. Une fois bien mousseux, incorporez le lait, la crème et le raifort tout en battant énergiquement. Assaisonnez. Versez ce mélange dans la tarte. Répartissez les étoiles de pâte sur la préparation.

Enfournez les tartelettes dans le bas du four préchauffé à 210°C. Faites cuire 10 minutes. Réduisez la température à 200°C, faites cuire encore 10 minutes, réduisez à 180°C et faites cuire 15 à 20 minutes.

Laissez tiédir avant de servir.

Et Que Dire De Plus ?

→ Ajoutez un poireau.