

Quiche chevelue à l'oseille, courgette, brebis et graines de tournesol



“ Hier midi, travail au jardin suivi d'un gentil et ensoleillé pic nic en compagnie de [Manue](#) et Domi. ”

(Pour 4 à 6 personnes) :

- 250 à 300 g de [pâte brisée](#)
- 50 à 100 g de cheveux d'ange (pâte à kadaïf)
- 1 belle poignée d'[oseille](#)
- 1 [courgette](#) de taille moyenne
- 100 g de fromage frais de brebis
- 200 g de yaourt de brebis
- 4 œufs + 1 jaune
- Huile d'olive
- 1 petite poignée de graines de tournesol écaillées
- Paprika doux en poudre
- Poudre d'ail séché
- Sel et poivre

Les Étapes :

Étalez la pâte brisée. Foncez-la dans un moule à tarte de 28 à 32 cm de diamètre. Réservez au frais au moins 1 heure (*ici 48 heures*).

Rincez l'oseille. Asséchez-la dans un torchon. Hachez-la finement et déposez-la sur le fond de tarte.

Coupez la courgette en languettes à l'aide d'un économe que vous déposerez sur l'oseille.

Émiettez le fromage frais de brebis que vous répartirez sur les courgettes. Saupoudrez de poudre d'ail séché.

Battez vigoureusement les œufs. Une fois bien mousseux, incorporez le yaourt tout en battant énergiquement. Salez, poivrez. Versez le mélange d'œufs battus dans la tarte. Saupoudrez de paprika.

Défaites les cheveux d'ange avec le bout de vos doigts et mouillez-les d'un filet d'huile d'olive. Déposez sur la tarte. Saupoudrez de graines de tournesol. Salez, Poivrez.

Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 220°C, faites cuire 10 minutes. Réduisez la température à 180°C, faites cuire 25 à 30 minutes.

Dégustez chaude, tiède ou froide !

Et Que Dire De Plus ?

- Pourquoi ne pas ajouter une petite botte de [ciboulette](#) ciselée à la préparation ?
- Remplacez le fromage frais de brebis par de la fêta de brebis.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/quiche-chevelue-loseille-courgette-brebis-graines-tournesol/>