

# Quiche aux courgettes, tomates et fromage frais

*L'été est encore là ! Alors, profitons-en pour préparer et déguster ces fameuses recettes des beaux jours ... En voici une, fondante et au savoureux goût de soleil ! À déguster chaude, tiède ou bien froide, accompagnée d'une salade verte du jardin !*

## Ingrédients :

- \* une pâte brisée  
(faite maison, elle n'en sera que meilleure !)
- \* une vingtaine de tomates cerises
- \* 100 g de fromage frais
- \* 2 courgettes
- \* 20 cl de crème liquide entière
- \* 2 œufs



**Préparation : 15 minutes (plus si vous faites votre pâte brisée vous-même)**

**Cuisson : 20 à 25 minutes**

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Tout d'abord, déroulez la pâte brisée (si celle-ci est achetée toute prête) dans un moule à tarte ou réalisez-la vous-même. Piquez-la à l'aide d'une fourchette puis enfournez-la pour 5 minutes de cuisson à blanc.
3. Lavez les légumes. Épluchez les courgettes, puis réalisez de fines lamelles à l'aide d'un économe. Enfin, découpez en deux les tomates cerises.
4. Dans une poêle, faites revenir les courgettes dans un filet d'huile d'olive pendant environ 10 minutes.
5. Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette puis versez la crème liquide. Salez et poivrez à votre convenance.
6. Sortez la pâte du four, attendez qu'elle tiédise un peu et versez le mélange précédent. Par-dessus, déposez les tomates ainsi que les lamelles de courgettes. Terminez en émiettant le fromage frais.
7. Enfournez votre quiche aux courgettes et aux tomates pour 20 à 25 minutes, selon la puissance de votre four. Attention que la pâte ne brunisse pas trop !

La petite info : la cuisson des courgettes et de la pâte brisée en amont évite qu'elle soit détrempée au fond et permet donc de conserver une quiche croustillante.

Bon appétit !!