



QUICHE DE CHOU-ROUGE ET POMME AU CHÈVRE

Une recette de quiche au chou rouge, aux épices, au chèvre frais, noix et pommes pour une recette sucrée salée riche en goût. Il est possible de remplacer: -le fromage de chèvre frais par du roquefort -la pomme par de la poire -les noix par des amandes ou noisettes

 40 minutes 1 heure et 10 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de farine de blé T80
- 140 ml d'eau
- 30 ml d'huile d'olive
- Sel
- 550 grammes de chou rouge
- 370 grammes de mascarpone
- 270 grammes de pomme Golden
- 100 grammes de fromage de chèvre frais
- 20 grammes de noix
- gingembre
- noix de muscade
- cardamome

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la farine, avec le sel, l'huile et l'eau. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 2° Ensuite abaissez la pâte sur une épaisseur de 3mm et piquez le fond avec une fourchette.
- 3° Coupez le chou et hachez-le au robot. Faites-le revenir dans une grande poêle avec de l'huile d'olive pendant 10-15 minutes. Ensuite ajoutez le mascarpone. Assaisonnez avec du sel, de la muscade, de la cardamome et du gingembre généreusement.
- 4° Versez du chou-rouge au centre de la pâte brisée. Par dessus disposez des quartiers de pommes et des éclats de noix. Repliez la pâte et enfournez la tarte pendant 30 minutes à 180°C.
- 5° En fin de cuisson, versez les morceaux de fromage de chèvre et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	214 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	17 g	38 g	15 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	12 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	14 g	72 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	51 mg	116 mg	5 %