

## Quiche courgette - feta

### Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 100 g de feta
- 1 bouquet de menthe
- 100 ml de lait
- 50 ml de crème
- 1 pâte feuilletée
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 œuf
- curcuma ou curry
- sel et poivre



### Matériel :

- plat à four
- poêle
- couteau
- planche à découper
- bol

1



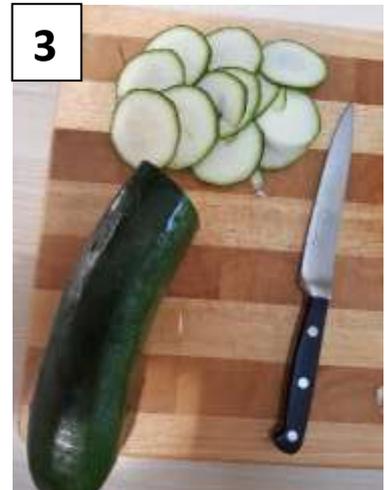
Pelez et hachez l'ail

2



Pelez et hachez l'oignon

3



Lavez et coupez en tranches les courgettes

4



Coupez la feta en cubes

5



Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Faites frire les courgettes, l'oignon et l'ail pendant 10 minutes.

6



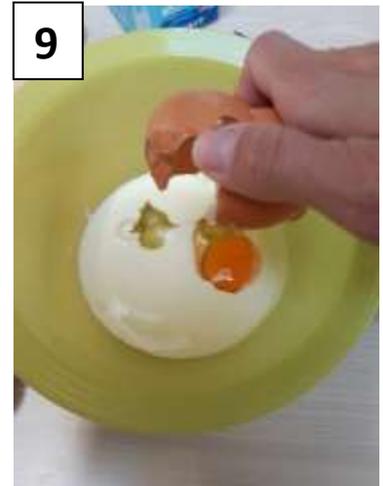
Poivrez et salez



7  
Mettez 100 ml de lait dans un bol



8  
Ajoutez 50 ml de crème liquide



9  
Ajoutez 1 oeuf



10  
Ajoutez du sel, curcuma (ou curry)



11  
Mellangez tout bien



12  
Mettez la pâte dans un moule. Ajoutez les courgettes.



13  
Ajoutez la menthe et la sauce



14  
Ajoutez la feta



15  
Ajoutez les tomates et le poivre rose

16



Mettez au four pendant 20 minutes à 180 degrés.



Nous souhaitons un bon appétit !

