

Portions - 1 quiche

Préparation - 30 minutes

Cuisson - 35 à 45 minutes

ingrédients

- + Une énorme ou 3 moyennes courgettes
- + 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites
- + ½ tasse de parmesan râpé
- + 2 œufs + 4 blancs ou 4 œufs entiers
- + ¼ tasse yogourt grec
- + Sel
- + Poivre
- + 1 abaisse de quiche achetée du commerce ou faite maison

Quiche à la courgette et au parmesan

directions

- Râper les courgettes dans un grand bol et y ajouter 1c. à soupe de sel. Laisser dégorger une quinzaine de minutes.
- Préchauffer le four à 400 degrés.
- Mettre ¼ de tasse de parmesan râpé au fond de l'abaisse.
- Ajouter l'ail tranché finement sur le fromage râpé.
- Dans un bol à part, casser les œufs, ajouter le yogourt grec, le basilic et bien poivrer.
- Après la période d'attente, égoutter les courgettes en les pressant bien pour enlever tout excès d'eau. C'est un moment clef pour assurer la réussite de la quiche.
- Mélanger la préparation aux œufs aux courgettes.
- Répartir la préparation à la cuillère dans l'abaisse afin que le fromage et l'ail demeurent bien en place.
- Ajouter le reste du parmesan sur le dessus.
- Enfourner pendant 15 minutes à 400 puis de 20 à 30 minutes à 350 ou jusqu'à ce que la préparation soit bien prise et légèrement gonflée.

Cette quiche contient plus de légumes et est plus dense que la quiche traditionnelle. Aussi, elle est beaucoup moins grasse et riche en cholestérol, particulièrement si on opte pour les blancs d'œufs et non les œufs entiers seulement.

Recette de Isabelle Ouellet