



Quiche aux tomates cerises et salade mi-saison

Quiche aux tomates cerises (pour 4 personnes)

- 500 g de tomates cerises
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 bouquet de basilic
- 20 cl de crème fraîche
- 50 gr de parmesan râpé
- 3 œufs
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four à 180°.

2/ Ciselez les échalotes et faites les revenir dans un filet d'huile d'olive.

3/ Pendant ce temps, lavez et égouttez les tomates.

4/ Foncez une platine à tarte avec une pâte brisée.

5/ Répartissez les échalotes fondues sur le fond de tarte, et disposez les tomates cerises par-dessus.

6/ Dans un bol battez les œufs avec la crème et le basilic ciselé, salez, poivrez et versez l'appareil dans le moule.

7/ Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez pendant +/-25'.



Salade mi-saison (pour 4 personnes)

- 1 botte d'asperges vertes (500 g)
- 400gr de jeunes pousses d'épinards
- 150 gr de crevettes grises
- 4 œufs
- 2 c à s de yaourt maigre
- 4 c à s de persil frisé haché
- Huile d'arachide
- Vinaigre de xérès
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

1/ Lavez et coupez les asperges en tronçons de 5cm, en réservant les pointes. Blanchissez-les séparément à l'eau bouillante salée, en les gardant bien croquantes. Egouttez-les.

2/ Lavez les épinards, égouttez-les et réservez.

3/ Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le yaourt, sel et poivre.

4/ Cuisez les œufs « mollet »

5/ Pendant ce temps faites sauter les asperges rapidement dans un filet d'huile, salez et poivrez. Elles doivent être légèrement dorées.

6/ Assaisonnez les pousses d'épinard avec la vinaigrette, disposez un tas sur chaque assiette, disposez un œuf mollet au milieu, garnissez des asperges, des crevettes grises, et saupoudrez de persil haché.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_quiche-aux-tomates-cerises-et-salade-mi-saison?id=8960657&emissionId=5931