

# Quiche aux courgettes, origan, jambon cru et parmesan

*par Cecilecooks*



Réalisation : 20 minutes (hors temps de repos et de cuisson)

Repos : 20-30 minutes

Cuisson : 20 minutes (courgettes) ; 60 à 90 minutes (quiche)

Quantité : 6 personnes

## **Ingrédients**

### La pâte brisée

200 gr de farine de blé

150 gr de beurre

4 gr de sel

30 gr d'eau froide + qq c. à s.

1 c. à c. d'origan séché

### L'appareil

3 oeufs

200 gr de crème fleurette

200 gr de lait

1 pincée de sel

5 tours de poivre

1/4 c. à c. de noix de muscade

### La garniture

4 à 6 courgettes

4 tranches de jambon cru

parmesan râpé + 2 c. à s.

*facultatif* : basilic frais, graines de courge et tournesol

## **Procédé**

### La pâte à foncer

1 - Placer la farine, l'origan et le sel dans un bol. Mélanger rapidement. Ajouter le beurre froid préalablement coupé en petits dés. Sabler rapidement du bout des doigts ou à la feuille (si robot) jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

**Attention** : en fonction de la qualité de votre origan, dosez le avec parcimonie ! Le mien, issu d'un couple d'Italien qui sélectionne directement ses produits dans leur pays, était particulièrement aromatique. Un excès de dosage donne à la quiche des notes acides et l'origan prend le dessus sur la rondeur de la courgette... A assaisonner en douceur donc !

2 - Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à obtention d'une boule. Si nécessaire, ajouter encore quelques cuillères à soupe d'eau.

**Attention** : à la main ou au robot, le procédé est le même !

3 - Étaler cette pâte entre 2 feuilles de papier cuisson ou avec un peu de farine jusqu'à obtenir une pâte d'environ 3mm d'épaisseur.

**Attention :**

- si la pâte est chaude, la placer un moment au réfrigérateur pour que le beurre retrouve une consistance plus ferme.

- si la pâte est réalisée la veille, il est aussi possible de former un galet aplati avec la pâte, de la filmer et de la garder au réfrigérateur pour la nuit.

**Attention :** plus la pâte repose au froid, meilleur sera le résultat. En effet, une pâte chaude et pressée risque de se rétracter à la cuisson.

4 - Placer la pâte dans un moule à tarte et la fonder - *pour la technique en détails, c'est [ici - fonçage](#)*. Couper l'éventuel excédent de pâte. Réserver le fond de tarte au réfrigérateur (ou congélateur pour aller plus vite) pendant 20 à 30 minutes.

**Attention :** un moule à tarte avec fond amovible est un plus pour la réalisation des quiches.

La garniture

5 - Laver et couper les courgettes en tranche d'environ 5mm d'épaisseur. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand elles sont fondantes et qu'il n'y a plus d'eau de végétation (cuisson), retirer la casserole du feu et réserver.

6 - Couper les tranches de jambon en petites lanières. Râper le parmesan. Réserver.

**Attention :** la quantité de parmesan dépend à la fois des goûts et de la puissance du fromage.

L'appareil à quiche

7 - Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante et convection naturelle (si possible).

8 - Dans un cul de poule/saladier, mélanger les œufs, le lait, la crème, le sel, la noix de muscade râpée et le poivre. Réserver.

**Attention :** entre le jambon cru et le parmesan, je ne sale quasi pas mon appareil. C'est vraiment une pincée que j'ajoute.

Le montage

9 - Dans le fond de tarte froid, déposer d'abord les 2/3 de parmesan râpé, puis les lanières de jambon cru. Déposer les courgettes revenues sur le dessus et enfin le reste (sauf les 2 c. à soupe) de parmesan râpé.

10 - Verser l'appareil à quiche. Enfournier immédiatement pour 60 à 90 minutes de cuisson selon les fours. A la sortie du four, placer très délicatement la quiche sur une grille. Répartir le reste de parmesan (cuillère à soupe). Réserver.

11 - Lorsque la quiche est froide/tiède, déposer sur le dessus quelques graines croquantes de courge/tournesol/lin et éventuellement quelques feuilles de basilic. Déguster !



Coup de fouet

- si l'origan n'est pas votre truc, pensez au thym, au basilic ou même à la menthe.

- Pour d'autres idées de quiches et/ou tartes salées, c'est ici - [quiches](#) !

- pour gagner du temps, on peut préparer la pâte brisée et l'appareil à quiche la veille et cuire les garnitures la veille.