



Quiche Courgette Champignons

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 ou 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes à 200°



Ingrédients :

- 1 pâte brisée de 440 gr ([voir la recette sur le site](#))
- 1 appareil salé de 320 gr parfumé sauce soja ([voir la recette sur le site](#))
- 150 gr +/- de champignons (morilles, girolles, cèpes, chanterelles, ...) crus ou cuits (boîte)
- 1 courgette
- 1 oignon (80 gr)

Préparation :

1. Mettez à cuire à la vapeur les champignons (si crus), la courgette émincée et l'oignon émincé ensemble pendant 10 minutes
2. Préparer la pâte brisée et l'appareil salé à la sauce soja
3. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte puis mettre dessus le mélange champignons/courgette/oignons puis l'appareil salé
4. Laisser cuire au four 20 minutes à 200°