

Quiche au fromage frais et à la courgette



Ingrédients

- 200 g de fromage frais Pur Natur
- 600 g de courgettes
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- une poignée d'aneth
- 3 œufs
- 1 pâte feuilletée toute faite
- sel et poivre
- une noix de beurre de baratte frais Pur Natur

Préparation

Coupez les courgettes en cubes et émincez l'ail. Coupez les oignons rouge en lamelles. Faites revenir le tout dans une poêle avec une noix de beurre à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à ce que les légumes deviennent translucides. Versez le tout dans un saladier. Ajoutez aux légumes le fromage frais et les œufs battus. Émincez l'aneth et ajoutez-le à la préparation. Assaisonnez de sel et de poivre. Préchauffez le four à 180°C. Prenez un moule à tarte et déposez-y la pâte. Piquez légèrement à l'aide d'une fourchette et versez-y la préparation de légumes. Faites cuire durant 30 minutes. Servez.