

Quiche aux courgettes et chorizo

Bonjour à toutes et tous,

C'est une recette classique du mois de Juin que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Sans doute, éprouvez-vous le même sentiment : c'est un plaisir de retrouver les courgettes en juin. Ce légume d'été présente l'avantage d'être facile à cuisiner, passe-partout, et se décline en salade, tarte, accompagnement, plat complet, farci, cake salé, gâteau. Il permet de satisfaire tous les goûts et les palais. C'est de plus un légume que l'on cuisine tellement souvent qu'on a mémoire une gamme de plats à préparer « sans réfléchir », comme la [salade de courgettes en tagliatelles](#), ou le [clafoutis de courgettes au curry](#). De plus, si vous entretenez un potager, vous pouvez être sûr d'en récolter du 100% local et bio pendant tout l'été. Bref, le petit plaisir de l'été.

Mais revenons à la recette du jour. Pour l'anecdote, dans mes notes personnelles, je remonte à un premier essai en 2018 et est dans mon panel de recettes de courgettes « à cuisiner sans réfléchir ». C'est simplement une quiche aux courgettes et chorizo. Le légume parfois faible en goût est ici relevé par le piquant du chorizo et une pointe de paprika dans la migaine. Comme mes gourmands adorent le chorizo (et les courgettes), vous devez deviner qu'ils font toujours grand honneur à cette quiche et n'en laissent jamais une miette. Valeur sûre donc.

Ayant itéré cette quiche pas plus tard que le week-end dernier, j'ai pensé que vous serez preneuse/preneurs de l'idée. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



Quiche courgettes chorizo

Recette : Quiche courgettes chorizo

Saison de la recette : Juin à Octobre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

Pour 1 quiche familiale:

- 1 pâte brisée (maison ou non)
- 100g de chorizo doux
- 600 g de courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 200 ml de crème légère
- 1 cuillerée à café de paprika
- huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez vos courgettes et coupez-les en demi rondelles (ou en petits cubes). Épluchez puis hachez l'oignon et l'ail. Coupez le chorizo en petit dés
- Dans une sauteuse, faites chauffer une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, puis faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les courgettes, les dés de chorizo puis faites revenir (feu vif) pendant 2 minutes.
- Mettez un petit fond d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes, le temps que vos courgettes soient cuites.
- En parallèle, foncez un moule à tarte avec votre pâte. Dans un saladier, battez les œufs, la crème puis ajoutez paprika sel, et un peu de poivre.
- Disposez le mélange courgettes et chorizo au fond de la tarte, puis versez la préparation aux œufs.
- Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180°C, la quiche doit être dorée

Astuces :

- Cette quiche se dégustera aussi bien tiède que fraîche. N'hésitez pas à l'accompagner d'une petite salade de crudités si vous en faites un plat.
- La variété de courgette importe peu vu qu'elle sera coupée en rondelle ou dés. Vous pouvez donc aussi bien utiliser des courgettes longues vertes, jaunes, rondes.
- Si vous en avez dans vos tubes d'épice, le paprika fumé peut être utilisé en remplacement du paprika et apporter une note fumée différente.



Quiche courgettes chorizo