

Quiche aux courgettes et chorizo

□ *Un grand classique de l'été !* □

Bonjour à toutes et tous,

C'est une recette emblématique du mois de Juin que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Sans doute, partagez-vous ce petit plaisir à l'arrivée de Juin : Nous retrouvons les [courgettes](#) sur les étals. Ce légume d'été se distingue par sa grande polyvalence en cuisine. Facile à cuisiner, passe-partout, elle se décline en salade, tarte, accompagnement, plat complet, farci, cake salé, gâteau. Elle s'adapte à tous les goûts et tous les palais. C'est un légume que l'on cuisine tellement souvent qu'on constitue souvent un répertoire de recettes « réflexes » comme la [salade de courgettes en tagliatelles](#), ou le [clafoutis de courgettes au curry](#). Enfin, si on a la chance de cultiver un potager, vous pouvez être sûr d'en récolter du 100% local et bio pendant tout l'été. Bref, nous retrouvons un des petits plaisirs de l'été.

Mais revenons à la recette du jour. Il s'agit d'une quiche aux courgettes et au chorizo, entrée dans mes carnets de cuisine dès 2018 et depuis intégrée à mes incontournables de l'été. Cette préparation simple figure parmi mes recettes « sans réfléchir », tant elle est éprouvée et appréciée. La courgette parfois discrète en saveurs est ici relevée par le piquant du chorizo et une pointe de paprika dans l'appareil à quiche. Ici, mes gourmands ne s'y trompent pas : cette quiche a toujours un franc succès, au point qu'il n'en reste jamais la moindre miette.

L'ayant récemment préparée à nouveau le week-end dernier, j'ai pensé qu'elle pourrait vous inspirer à votre tour. J'espère de tout cœur qu'elle trouvera sa place à votre table et saura

régaler vos convives.



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 si le cœur vous en dit)
- 100g de chorizo doux (ou piquant selon vos préférences)
- 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 durant 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 le paprika du 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 vertes ou jaunes, longues ou 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.
- *Conservation* : Cette quiche se conserve très bien jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Un petit passage au four peut rehausser les saveurs.
- *Variantes* : Remplacez le chorizo par des tomates confites, ou ajoutez des éclats de feta pour une note plus végétale.



Quiche courgettes chorizo
