

Quiche aux endives et au jambon

Bonjour à tous,

Le week-end s'annonce maussade, donc j'ai envie de vous gâter un petit peu avec une idée recette à mi-chemin entre la confort food et la cuisine sans prise de tête. On reste dans la cuisine de saison, mais on s'approche doucement des petits plats à déguster sur l'herbe ou en terrasse. ☐

Bref, si on parlait des [endives](#) ? Autrement appelées chicorée, chicon ou autre, ces plantes sont des grand classique de nos recettes d'hiver. Mes gourmands ne sont pas en reste car ils raffolent de salades d'endives, une des rares entrées légère que j'arrive à leur faire accepter ☐ Mais à mon grand désarroi, il n'y a pas moyen de leur faire apprécier les endives cuites : En gratin, braisées, caramélisées à l'orange, leur amertume est toujours trop prononcée. J'ai beau avoir essayé la méthode du « blanchir 3 fois », rien ne va.

Un peu têtue sur les bords, cette année, j'ai voulu remettre le couvert et essayer une nouvelle recette d'endives cuites. Adieu endives aux jambon et endives à la poêlée, on va essayer en quiche. Une bonne pâte, un appareil crémeux, des endives légèrement caramélisées, du jambon, il y avait à mon sens tous les ingrédients pour les régaler.

Je dois avouer qu'ils ont accueilli cette quiche avec circonspection. (Vous connaissez le « ah non pas des endives ! », « c'est beurk des endives cuites ! »). Cependant, voulant m'aider dans ces efforts, mon mari s'est jeté à l'eau en premier. Agréablement surpris, il a fini par encourager les petits (« C'est très bon, ce n'est pas amer, allez, soyez gentils »), qui s'y sont mis. A mon grand étonnement, tout le monde s'y est mis, et j'ai même récupéré du « bon » de tout le monde.

Comme quoi, une bonne pâte, une bonne crème et tous les légumes passent ☐

Pour changer, pour se réconforter ou pour un repas sans prise de tête, je vous partage la recette ☐

~~~~~



~~~~

Recette : Quiche aux endives et au jambon

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes (endives) + 30 minutes (cuisson four)

Ingrédients

Pour une quiche familiale de 4 personnes :

- 1 pâte brisée ou feuilletée (selon vos préférences, cf.)
- 4 belles [endives](#)
- 150 gr d'allumettes de jambon
- 3 œufs
- 200 ml de crème allégée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Réalisation

- (Facultatif, cf **) Lavez les endives, puis faites les blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez les endives.
- Coupez les endives en deux, retirez le cœur dur, puis émincez les.

- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les endives. Ajoutez le sucre puis laissez revenir à feu moyen jusqu'à ce que les endives soient cuites et que l'eau soit évaporée (15-20 minutes). Mélangez régulièrement, surtout sur la fin pour éviter que cela accroche.
- Une fois les endives cuites, ajoutez les allumettes de jambon, mélangez, puis laissez refroidir.
- Dans un saladier , fouettez les œufs avec la crème. Salez légèrement, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade.
- Foncez un moule à tarte avec votre pâte, puis étalez la moutarde sur le fond de tarte.
- Répartissez les endives/allumettes jambon sur le fond de la tarte, puis recouvrez avec le mélange œufs/crème.
- Enfournez à 180°C pour 30 à 40 minutes, le temps que la quiche soit dorée.

Servez cette quiche endives jambon plutôt chaude.

Astuces

- Choix de la pâte (*) : Une pâte brisée est classiquement utilisée dans une quiche car elle a une meilleure tenue face à une garniture de légumes. Cependant si vous gourmands sont moyennement fans des endives cuites, vous pouvez remplacer par une pâte feuilletée. Ajoutez alors un peu de chapelure ou des flocons de céréale 2-3 cuillères à soupe sur la pâte avant de garnir.
- (**) La première cuisson permet de retirer une partie de l'amertume de l'endive cuite. Elle n'est pas indispensable si vous appréciez cette saveur.
- A l'avance : La quiche peut être préparée à l'avance puis réchauffée au four à 80°C.

~~~~~

**Note :** Pour être 100% transparente, je dois vous signaler que cette quiche a été réalisée avec une pâte feuilletée « biobleud ». Biobleud, c'est petite PME bretonne produisant des pâtes 100% bio , et m'ayant proposé de tester ses nouvelles pâtes comprenant des farines complètes ( [cf ce billet.](#) pour tous les détails). Ici, malgré une congélation/décongélation, la pâte a bien gardé ses saveurs. Le croustillant n'était plus au rendez, mais c'est tout à fait classique d'une pâte feuilletée congelée. Je confirme ma très bonne première appréciation ( [cf ce billet.](#) )



~~~~~

Mots clés pour référencement : [tarte](#), [quiche](#), [endive](#), [jambon](#), [entrée](#),
[cuisine facile](#)