

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Quiche à la papaye verte

Ingrédients



40 min

- 400 g de papaye verte râpée (soit une petite papaye)
- 8 jeunes feuilles de papaye
- 1 gousse d'ail
- 1 demi-oignon
- 1 boîte de petits lardons
- 1 pincée de muscade en poudre
- 4 œufs
- Persil chinois
- 300 ml de crème végétale ou animale
- Sel / poivre
- Fromage râpé
- 1 pâte brisée

Suggestion d'accompagnement

Servir avec une petite salade verte

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Quiche à la papaye verte

Étapes de préparation

Couper l'ail, les oignons, le persil chinois et les feuilles de papaye.

1

Dans une poêle chaude, ajouter l'ail, les oignons et les lardons. Faire revenir pendant 3 minutes puis ajouter la papaye verte râpée en remuant pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les feuilles de papaye et laisser cuire 3 minutes. Mettre la préparation dans un saladier et laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C.

2

Battre les œufs et la crème liquide puis ajouter la préparation à la papaye, la muscade, persil chinois et le fromage râpé. Mélanger. Saler et poivrer si nécessaire.

3

Déposer la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Garnir le fond de tarte avec la préparation à la papaye. Puis enfourner pendant 35 minutes à 180 °C.

4

La quiche est prête une fois que la pâte est cuite et dorée.

5

Bon Appétit !

