

# QUICHE AUX ÉPINARDS & LIGHTLY ROASTED PIECES

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Lightly Roasted Pieces  
Garden Gourmet

5 feuilles de pâte filo

250 g d'épinards

1 oignon

1 gousse d'ail

50 g de tomates séchées au soleil

150 g fromage à la crème

10 g graines de tournesol

🍴 2 PORTIONS

🕒 59 MIN

👤 FACILE

Régale-toi avec cette délicieuse quiche aux épinards garnit de nos Lightly Roasted Pieces Garden Gourmet !

## PRÉPARATION

### 1. Préparation

Décongeler les feuilles de pâte filo et préchauffer le four à 180 degrés.

### 2. Cuire la pâte filo

Graisser un moule à charnière (24 cm) avec un peu d'huile et recouvrir le fond avec la pâte filo. Cuire la pâte filo sans garniture au four pendant 5 minutes.

### 3. Préparer les épinards

Faire frire les épinards avec un filet d'huile et les laisser fondre. Verser l'humidité. Mettre les épinards dans un bol.

### 4. Faire cuire les ingrédients restants

Faire chauffer à nouveau un peu d'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail hachés pendant environ 2 minutes. Ajouter ensuite les lightly roasted pieces Garden Gourmet et faire revenir encore 3 minutes.

### 5. Additionner tout ensemble

Ajouter l'oignon, l'ail, les lightly roasted pieces Garden Gourmet, les tomates séchées, le fromage à la crème et les œufs aux épinards et mélanger jusqu'à homogénéité.

### 6. Cuire la quiche

Verser le mélange dans le fond de quiche et faire cuire la quiche au centre du four environ 35-40 minutes.

### 7. Terminer le plat

Pendant ce temps, faire griller les graines de tournesol dans une poêle à sec et servir sur la quiche.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.BE/FR**