



Quiche aux asperges

31/08/2017 à 10h43

Par [Michaël Guedj](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- asperges 1 botte
- sel 3 g
- poivre 2 g
- crème liquide 20 cl
- lait 20 cl
- 3 oeufs entier
- 3 jaune d'oeufs

Pour la pâte :

- Farine 250 g
- beurre 125 g
- eau 5 cl
- 2 pincée de sel
- 1 œuf jaune

Préparation :

- Tamisez la farine puis faire un puit ;
- Coupez le beurre en parcelle puis mettez-le au milieu avec le sel ;
- Pétrissez sa pâte en homogénéisant la farine et le beurre ;
- Ajoutez l'eau et le jaune d'œuf puis finissez de pétrir ;
- Réalisez une boule de pâte et filmez-la puis laissez reposer 20 à 30 min.

- Abaissez la pâte, beurrez le cercle ou le moule puis farinez-le légèrement ;
- Foncez la pâte dans le cercle ou le moule ;
- Réalisez de petits trous à l'aide d'une fourchette.

- Lavez les asperges, épluchez les asperges du bas de la tête jusqu'au pied ;
- Taillez les têtes d'asperges et mettez-les de côté ;
- Taillez les pieds d'asperges en émincé de 1 cm à peu près ;
- Dans une poêle mettez 1 cl d'huile d'olive puis faites suer les asperges avec une pincée de sel ;
- Quand elle commence à colorer ajoutez la valeur d'un verre d'eau et couvrez ;
- Faites cuire jusqu'à évaporation de l'eau.

- Dans un bol mélangez la crème, le lait, les œufs et les jaunes puis le sel et poivre et fouettez vigoureusement ;
- Préchauffez le four à 190°C ;
- Déposez les pieds et les têtes d'asperges au fond de la tarte puis ajoutez le mélange crème lait et œuf ;
- Mettez au four et placez 5 min à 190 °C, 20 min à 180 °C ;
- Démoulez du moule ou du cercle puis remettez au four entre 3 à 6 min pour colorer la pâte ;
- Laissez refroidir sur le côté.