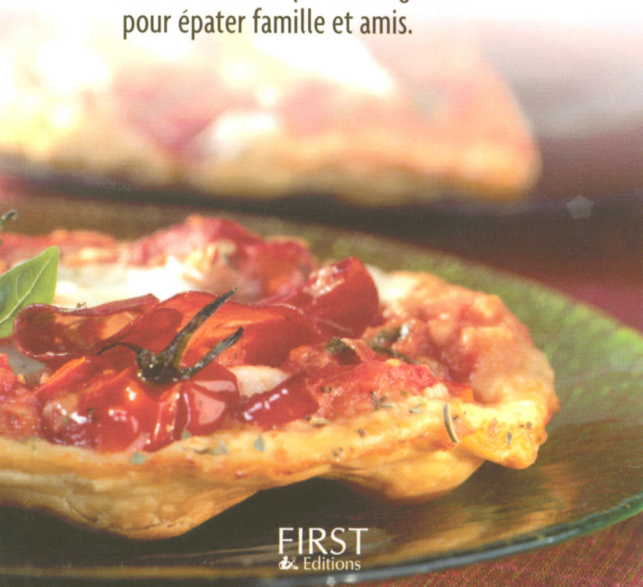


Le petit livre des quiches, tartes et tatin

Héloïse Martel

Des recettes simples et originales
pour épater famille et amis.



FIRST
Editions

Quiches, tartes et tatin

Héloïse Martel

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2004

Le code de la Propriété Intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2004

Conception graphique : Pascale Desmazières

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris - France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Introduction

Quiche lorraine et tarte Tatin sont des incontournables de la gastronomie française, mais quiches et tartes se déclinent sur tous les modes et sont devenues les alliées de l'imagination des plus gourmands. Elles peuvent vous simplifier la vie et constituer l'essentiel d'un repas familial nourrissant, équilibré et économique, et elles ne déparent pas la table d'un repas convivial et raffiné.

Si les tartes vous semblent longues à préparer, n'hésitez pas à utiliser les pâtes toutes faites déjà étalées, au rayon frais ou au rayon surgelé. Par ailleurs, n'oubliez pas qu'il est recommandé de préparer la pâte plusieurs heures à l'avance, la veille pour le lendemain, par exemple. La plupart des garnitures sont très rapides à composer, et pendant la cuisson de la tarte, vous avez le temps de préparer une salade et de mettre le couvert.

Si vous craignez l'apport calorique élevé des pâtes à tarte... eh bien confectionnez des quiches sans pâte en faisant cuire la garniture seule dans un moule en silicone !

Quelques « trucs » pour réussir vos tartes et vos quiches

- Lorsque vous étalez la pâte sur le moule, appuyez bien sur les bords avec le doigt pour que la pâte soit festonnée et ensuite coupez l'excédent de pâte.

- Pour une cuisson à blanc, c'est-à-dire sans garniture, on pique la pâte de quelques coups de fourchette, puis on la recouvre de papier sulfurisé, ou de papier d'aluminium ménager, et enfin on place dessus des légumes secs pour que la pâte ne boursoufle pas à la cuisson. Vous pouvez aussi acheter des billes de cuisson dans une droguerie ou un magasin de fourniture de matériel de cuisine.
- Faites refroidir les tartes sur une grille ou sur un torchon plié afin que le fond ne se ramollisse pas à la chaleur.

- Lorsque vous garnissez un fond de tarte de fruits, commencez par les bords pour terminer par le centre.
- Pour éviter que les fruits détremper la pâte, saupoudrez le fond de sucre glace avant de la garnir.

Découvrez dans ce petit livre, parmi plus de 100 recettes, une subtile tarte fine aux cèpes, une onctueuse tarte au chocolat noir aux zestes d'orange confits, une tarte du Midi et une fougasse aux parfums de Provence, une solide quiche au maroilles et une délicate Tatin de figues à la vanille et au gingembre confit.

Bon appétit !

QUICHES SALÉES



QUICHE À LA MOZZARELLA ET AUX ENDIVES

4 pers. **Prép. de la pâte : 10 min, plusieurs heures avant cuisson** **Prép. de la garniture : 15 min** **Cuisson : 1 h**

Pâte : 250 g de farine • 175 g de beurre • 1 jaune d'œuf • sel
ou 1 rouleau de pâte brisée (rayon frais ou surgelés)

Garniture : 4 endives • 1 boule de mozzarella fumée • 4 œufs
• sel, poivre

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez le beurre fractionné et une pincée de sel. Malaxez du bout des doigts, puis incorporez le jaune d'œuf. Continuez à pétrir, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte souple. Mettez-la en boule, entourez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortez la pâte et laissez-la à température ambiante pendant 15 minutes avant de

l'étaler et d'en garnir un moule légèrement beurré. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Épluchez les endives en ôtant le cône fibreux situé à la base et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes. Égouttez-les à fond, laissez un peu refroidir et coupez-les en rondelles. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez la mozzarella en dés. Battez les œufs dans un saladier, salez, poivrez et ajoutez la mozzarella et les endives. Versez le mélange sur la pâte et faites cuire 30 minutes. Servez chaud.

QUICHE À LA RATATOUILLE

4 pers. **Prép. de la pâte : 10 min, plusieurs heures avant cuisson** **Prép. de la garniture : 15 min** **Cuisson : 1 h 10 min**

Pâte : 250 g de farine • 175 g de beurre • 1 jaune d'œuf • sel ou 1 rouleau de pâte brisée (rayon frais ou surgelés)

Garniture : 4 tomates • 1 poivron vert • 2 courgettes • 1 aubergine • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 œufs • 1 verre de lait demi-écrémé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez le beurre fractionné et une pincée de sel. Malaxez du bout des doigts, puis incorporez le jaune d'œuf. Continuez à pétrir, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte souple. Mettez-la en boule, entourez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortez la pâte et laissez-la à température ambiante pendant 15 minutes avant de l'étaler et d'en garnir un moule légèrement beurré. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Préparez la ratatouille : pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les, coupez-les en petits morceaux. Lavez, épépinez le poivron et coupez-le en dés. Lavez les courgettes et l'aubergine, coupez-les en petits dés. Épluchez l'ail et l'oignon, émincez-les. Faites cuire ces légumes dans l'huile d'olive à très petit feu pendant 40 minutes, salez, poivrez, laissez refroidir. Versez la ratatouille dans une passoire et laissez-la égoutter. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Recouvrez la pâte d'un papier sulfurisé, mettez dessus des légumes secs, et faites cuire à blanc pendant 20 minutes. Battez les œufs en

omelette dans un saladier avec le lait, salez, poivrez et incorporez la ratatouille. Enfournez et laissez cuire 10 à 15 minutes. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : vous pouvez utiliser pour cette recette un reste de ratatouille froide, ou encore de la ratatouille surgelée.

QUICHE AU CHÈVRE ET À LA TOMATE

4 pers. **Prép. de la pâte : 10 min, plusieurs heures avant la cuisson** **Prép. de la garniture : 15 min** **Cuisson : 30 min**

Pâte : 250 g de farine • 175 g de beurre • 1 jaune d'œuf • sel
ou 1 rouleau de pâte brisée (rayon frais ou surgelés)

Garniture : 4 œufs • 1 fromage de chèvre frais (type petit Billy)
• 2 belles tomates • 20 cl de lait • sel, poivre

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez le beurre fractionné et une pincée de sel. Malaxez du bout des doigts, puis incorporez le jaune

d'œuf. Continuez à pétrir, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte souple. Mettez-la en boule, entourez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortez la pâte et laissez-la à température ambiante pendant 15 minutes avant de l'étaler et d'en garnir un moule légèrement beurré. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en petits morceaux. Battez les œufs en omelette dans un saladier avec le lait et un peu de sel et de poivre. Incorporez le fromage de chèvre en travaillant le mélange à la fourchette pour qu'il soit homogène. Ajoutez les dés de tomate. Mélangez délicatement. Versez la préparation sur la pâte, enfournez et faites cuire 30 minutes.

QUICHE AU CRABE

4 pers. **Prép. de la pâte : 10 min, plusieurs heures avant la cuisson** **Prép. de la garniture : 5 min** **Cuisson : 30 min**

Pâte : 250 g de farine • 175 g de beurre • 1 jaune d'œuf
• sel ou 1 rouleau de pâte brisée (rayon frais ou surgelés)

Garniture : 4 œufs • 1 boîte de miettes de crabe en conserve (300 g égoutté) • 50 cl de crème fraîche • sel, poivre

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez le beurre fractionné et une pincée de sel. Malaxez du bout des doigts, puis incorporez le jaune d'œuf. Continuez à pétrir, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte souple. Mettez-la en boule, entourez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortez la pâte et laissez-la à température ambiante pendant 15 minutes avant de l'étaler et d'en garnir un moule légèrement beurré. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Égouttez à fond le crabe, mettez-le dans un saladier, mélangez avec les œufs battus, la crème, un peu de sel et de poivre.

Versez la préparation sur la pâte, enfournez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

QUICHE AU MAROILLES

4 pers. **Prép. de la pâte : 10 min, plusieurs heures avant la cuisson** **Prép. de la garniture : 5 min** **Cuisson : 30 min**

Pâte : 250 g de farine • 175 g de beurre • 1 jaune d'œuf
• sel ou 1 rouleau de pâte brisée (rayon frais ou surgelés)

Garniture : 4 œufs • 200 g de maroilles • 50 cl de crème
• sel, poivre

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, faites un puits, ajoutez le beurre fractionné et une pincée de sel. Malaxez du bout des doigts, puis incorporez le jaune d'œuf. Continuez à pétrir, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une pâte souple. Mettez-la en boule, entourez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortez la pâte et laissez-la à température ambiante pendant 15 minutes avant de l'étaler et

d'en garnir un moule légèrement beurré. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez le maroilles en dés, disposez-les sur le fond de tarte. Battez les œufs avec la crème, salez, poivrez, et versez la préparation sur le fromage. Faites cuire pendant 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

Notre suggestion : vous pouvez préparer cette tarte avec un autre type de fromage, comme le munster, le pont-l'évêque, le reblochon, le cantal...