

LA FEIGNASSE, REINE DES QUICHES

TOFU

1 bloc (200 g) de tofu fumé + 1 pincée de muscade + 1 sachet (70 g) de fromage râpé

RATATOUILLE

1 bocal (400 g) de ratatouille + 1 sachet (150 g) de mozzarella râpée

FLAMICHE

6 poireaux émincés cuits à feu doux pendant 20 min dans 2 cuil. à soupe de beurre + 1 sachet (70 g) de fromage râpé + poivre

PETITS POIS

1 bocal (660 g) de petits pois égouttés + 1 bloc (200 g) de feta coupé en dés + 1 cuil. à soupe de menthe (surgelée) + poivre

CAROTTE

2 sachets (250 g) de carottes râpées + 2 cuil. à soupe de graines de cumin + 1 pincée de sel + poivre du moulin

PESTO

1 pot (200 g) de pesto de basilic + 1 petite barquette de tomates cerise + 1 sachet (150 g) de mozzarella râpée

MONTAGNARDE

6 pommes de terre cuites coupées en rondelles + 6 tranches de fromage à raclette

LE MODE D'EMPLOI

1 pâte à dérouler
(pâte feuilletée ou pâte brisée)

* Fouetter 4 œufs avec 1 brique (20 cl) de crème et 1 verre de lait puis ajouter les garnitures en respectant l'ordre

* Enfourner à 180 °C
30-35 min

MAROCAINE

1 bocal (660 g) de légumes pour couscous + 1 cuil. à soupe de ras el-hanout

ALSACIENNE

1 bocal de choucroute au naturel égouttée (710 g) + 2 cuil. à soupe de graines de cumin

ÉPINARDS

1 sachet (750 g) d'épinards surgelés décongelés + 1 bûche (200 g) de chèvre coupée en rondelles + 3 cuil. à soupe d'aneth (surgelé)

ASTUCE

POUR CHANGER DE LA TRADITIONNELLE PÂTE BRISÉE

Remplacez-la par des feuilles de brick (superposition de 4 feuilles de brick huilées), des tortillas de blé ou de maïs (4 grandes tortillas déposées en rosace), des galettes de sarrasin (2 galettes de sarrasin superposées).

