

Les Jardins d'avenir

Semaine 4

20 au 26 janvier 2025

Pour nous joindre
lesjardinsdavenir44@yahoo.fr
ou bien
07 68 00 41 23

Composition de votre panier de cette semaine

Légumes	10€	13€
Chou lisse	moyen	moyen
Betteraves	0,600 kg	0,400 kg
Carottes	1 kg	1 kg
Oignons	0,400 kg	0,400 kg
Mâche		0,300 kg

Quiche aux carottes, betteraves rouges et feta.

Préparation 15 min **Cuisson** 35 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g carottes
- 2 branches menthe fraîche
- 200 g betteraves rouges cuites
- 4 œufs
- 250 g feta
- 25 cl alternative à la crème à base de soja
- 1 pâte feuilletée
- poivre noir

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Coupez les betteraves rouges en petits morceaux.
3. Morcelez grossièrement la moitié de la feta avec une fourchette. Mélangez-la avec les œufs et l'alternative à la crème. Poivrez.
4. Déroulez la pâte avec la feuille de cuisson et disposez-la dans un moule. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.
5. Garnissez la pâte de carottes et de betteraves rouges et recouvrez du mélange aux œufs.
6. Glissez ± 25 min au four préchauffé.
7. Retirez du four et décorez de feuilles de menthe et de feta émietlée

D'après une recette de «okay»

Bon appétit!