

La quiche « nature » aux herbes du printemps



Les ingrédients de la nature



Voici les ingrédients cueillis dans la prairie et dans le coin des aromatiques

Préparation des herbes





J'ai trié les plantes, coupé les grosses tiges, enlevé les feuilles fanées. Je les ai lavées dans l'eau puis égouttées. Ensuite, je les ai mises à blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante salée, additionnée de graines de fenouil.





J'ai utilisé une pince à spaghetti pour ne pas me brûler avec les orties qui sont très virulentes. Lorsque je me fais piquer, j'applique aussitôt une feuille de plantain arrondie que j'écrase et frotte sur la brûlure. Je suis aussitôt calmée.

Après avoir égoutté les plantes dans une passoire, je les ai hachées au couteau et à la fourchette





Pendant le blanchiment des herbes, j'ai fait la préparation suivante :

- 3 œufs,
- une cuillerée à soupe de farine de châtaigne,
- un bon verre et 1/2 de lait de riz,
- de la crème fraîche
- du sel.

J'ai ensuite mélangé le tout.



Et pour terminer...



J'ai eu l'idée de rajouter des morceaux de gruyère, quelques amandes et des noix de cajou.





Réalisé le 27 mars 2020
par Sabine Becker



C'était délicieux.
La farine de châtaigne
a apporté de la douceur.
Je l'ai utilisé car le paquet
était déjà entamé depuis
un moment, sinon, j'aurai mis
une autre farine. Je fais toujours
avec ce qu'il y a dans les placards.

