

## QUICHE AUX COURGETTES ET AUX CAROTTES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 4-6 personnes	1 saladier et 1 tourtière

### ***Ingredients :***

1 pâte feuilletée  
1 grosse carotte  
1 courgette de taille moyenne  
1 paquet de lardons fumés  
2 œufs  
20 cl de crème liquide  
Fromage râpé  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de basilic ciselé  
1 cuillère à café de persil ciselé  
Sel et poivre, muscade

### ***Préparation :***

1 - Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).  
2 - Pendant ce temps, éplucher la carotte, laver et râper les légumes.  
3 - Faire revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive et les herbes à feu doux, tout en remuant de temps en temps.  
5 - Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, ajouter sel, poivre et muscade.  
6 - Disposer la pâte sur une tourtière, déposer les légumes, puis les lardons, parsemer de fromage râpé et verser la crème. Faire cuire 35 minutes et déguster tiède ou froid.