

Quiche aux courgettes et à l'aneth (Le palais gourmand)

1 fond de tarte de 9 pouces profonde, non cuite

2 courgettes coupées en petits dés

1 petit oignon haché

2 gousses d'ail hachées

3/4 tasse de lait

3 oeufs

1 tasse de fromage râpé

Sel, poivre

1-2 pincées de graines d'aneth

Préchauffer le four à 375°.

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon, l'ail et les courgettes quelques minutes, réserver. Dans un bol, battre les oeufs, ajouter le lait, sel, poivre et l'aneth.

Parsemer le fond de tarte d'un peu de fromage râpé, verser les oignons-ail-courgettes, ajouter le mélange d'oeufs-lait et saupoudrer du reste de fromage râpé. Cuire au four, sur la grille du bas, environ 45-55 minutes et au besoin, mettre un papier d'aluminium sur le dessus pour pas que ça brûle.