

Quiche asperges miel orange fenouil et son velouté à la féta



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
19124	Plaque de pâte feuilletée 2,8 mm beurre 714 g Banquet d'Or	50 Gramme
31177	Dés de Féta AOP 20% MG 900 g	80 Gramme
67172	Fenouil émincé 2,5 kg Paysan Breton	100 Gramme
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	80 Gramme
98623	Oignons émincés préfaits 1 kg Bonduelle	10 Gramme
237452	Purée de carottes CE2 2,5 kg Bonduelle	40 Gramme
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	80 Gramme
178333	Oeufs vrac plein air 53/63 g	1 Pièce
2477	Lait demi-écrémé UHT 1 L	0.01 Litre
	Câpres	5 Gramme
	Branche de thym frais	1 Pièce
	Orange	0.5 Pièce
	Miel	5 Gramme
97440	Jus d'orange 25 cl Andros	0.1 Litre
	Sel, poivre, herbes aromatiques	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparation de la quiche : cuire à blanc la pâte feuilletée, jusqu'à amorce de légère coloration.
Préparation de l'appareil à quiche : mélanger le lait avec l'œuf et le miel, le jus d'orange pressé. Ajouter les oignons, assaisonner sel et poivre. Concasser le fenouil, puis le mélanger avec du thym frais. Garnir le fond de tarte précuit avec le fenouil concassé puis recouvrir à l'aide de l'appareil. Cuisson traditionnelle au four à chaleur sèche, température stabilisée à 180°C. Dès que l'appareil commence à coaguler sur le dessus de la quiche, déposer la décoration : rondelle d'orange, fenouil et asperges vertes. Terminer la cuisson quelques instants et réserver.

Quiche asperges miel orange fenouil et son velouté à la féta

- 2 Préparation du velouté : mixer la féta, le jus d'orange, le riz blanc et la purée de carotte. Ajouter quelques câpres, assaisonner et réserver. Servir avec une salade d'herbes aromatiques.

L'astuce du chef



Pour gagner du temps à la cuisson et surtout ne pas surcuire les ingrédients dans une quiche, il est préférable de couler l'appareil chaud dans le fonçage.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid