

# Le coup de main: la quiche au fromage

Le secret de la pâte brisée réside dans la préparation et le travail des ingrédients. Seul un beurre bien froid permet en effet d'obtenir une pâte craquante à souhait. En outre, la pâte doit être malaxée et non pétrie à la fin. Explication en images.



**Silvia Amaudruz**

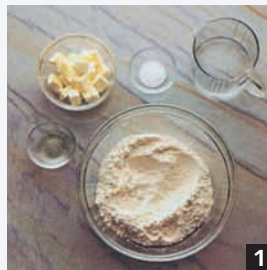
est enseignante d'économie domestique et cuisinière passionnée. Elle gère une exploitation agricole avec son mari au Mont-sur-Lausanne.

**En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter Silvia Amaudruz.**

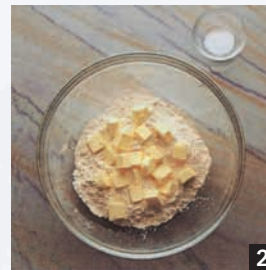
Producteurs Suisses de Lait PSL  
Rédaction LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Berne 6  
conseilsrecettes@lemenu.ch

Autres recettes pas à pas à l'adresse

[www.lemenu.ch/lecoupdemain](http://www.lemenu.ch/lecoupdemain)



1



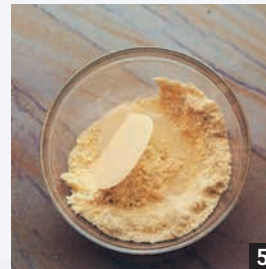
2



3



4



5



6



7



8



9

**1** Préparer tous les ingrédients.

**2** Mélanger le sel et la farine, ajouter le beurre.

**3** Travailler délicatement du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée et uniformément grumeleuse.

**4** Former un puits, y verser l'eau et le vinaigre.

**5** Amalgamer le tout sans pétrir à l'aide d'un racloir à pâte.

**6** Selon l'utilisation souhaitée, modeler un rectangle ou une boule de pâte et l'aplatir. Couvrir et laisser reposer au frais 20 min.

**7** Abaisser la pâte sur un peu de farine.

**8** Plier la pâte et la disposer sur la plaque beurrée.

**9** Piquer le fond avec une fourchette et placer au frais 15 min. Mélanger les ingrédients pour la garniture et répartir sur la pâte. Cuire 30–40 min dans la partie inf. du four préchauffé à 200°C.

## Quiche au fromage

Pour une plaque de 28 cm de Ø

préparation: env. 40 min

réfrigération: env. 35 min

cuisson: env. 40 min

beurre pour la plaque

### pâte:

250 g de farine

1 cc de sel (5 g)

100 g de beurre, froid, coupé en  
petits morceaux

1 dl d'eau

1 cs de vinaigre selon les goûts

### garniture:

300 g d'Emmental AOC, râpé à la  
râpe à rôtis

2 œufs, battus

3 dl de lait

1 gobelet de lait acidulé (1,8 dl)

2 cs de farine

poivre, noix de muscade,  
paprika

### NOTES

■ Remplacer l'Emmental AOC par 200 g de Gruyère AOC et 100 g de Vacherin Fribourgeois AOC.

■ La pâte brisée convient aux tartes salées ou sucrées ainsi qu'aux ramequins au fromage et aux rissoles.

### Variante:

## Quiche aux lardons et au poireau

Pour une plaque de 28 cm de Ø

### pâte:

même ingrédients que  
dans la recette de base

### garniture:

100 g de lardons

200 g de poireau, paré, coupé en  
fines lanières

300 g de Gruyère AOC salé, râpé à la  
râpe à rôtis

2 œufs, battus

2,5 dl de lait

1,8 dl de demi-crème pour sauces

poivre, noix de muscade,  
paprika

**1** Pâte: procéder comme pour la recette de base.

**2** Garniture: faire revenir les lardons sans matière grasse dans la poêle, ajouter le poireau et étuver 2 min. Mélanger le reste des ingrédients. Incorporer les lardons et le poireau.

**3** Répartir la garniture sur le fond et cuire comme indiqué dans la recette de base.

