



# QUICHE POIVRONS, LARDONS & CHÈVRE

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

**Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Pour 6 personnes**

Une recette de Véronique, salariée du Fenouil



## INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée\*
- 1 oignon rouge
- 2 poivrons (rouge + vert)
- 1 gousse d'ail
- 100 g de champignons de Paris
- 1 tomate
- 100 g de lardons
- 1 crottin de chèvre\*
- 150 g de bleu d'Auvergne\*
- 1 c à s de moutarde\*
- 2 œufs\*
- 3 c à s de crème fraîche\*
- huile d'olive

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon, couper le poivron et les champignons en lamelles et la tomate en rondelles.
2. Faire revenir l'oignon et les poivrons dans l'huile d'olive. Dans une autre poêle, cuire les champignons avec un peu d'huile.
3. Ajouter les lardons aux champignons.
4. Cuire à part les tomates avec une gousse d'ail, sans « casser » les rondelles.
5. Préchauffer le four à 180°C puis étaler la pâte dans un moule et la badigeonner de moutarde.
6. Couper 6 ou 7 tranches de fromage de chèvre et les déposer sur la pâte avant d'ajouter la garniture (poivrons, champignons et lardons).
7. Déposer délicatement par-dessus les rondelles de tomate.
8. Découper quelques dés de bleu et les poser sur la quiche.
9. Battre deux œufs puis ajouter la crème fraîche. Mélanger le tout, saler et poivrer. Verser sur la quiche.
10. Cuire 15 à 20 minutes à 180°C.

**Le Fenouil**  
**biocoop**  
[www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



### MAGASINS BIOLOGIQUES

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Houze  
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)