

Quiche à la pâte de polenta aux courgettes, poivron et oignon

Une recette associant deux recettes! Une première puisée et frottement inspirée de chez [Clémence...](#) [Quiche sans pâte aux saveurs du sud!](#) et une seconde de chez Patrick du blog [La Cachina](#) ([Polenta au fromage de brebis](#))!



Ingrédients :

Pâte à tarte de polenta à la marjolaine

- 150 g de farine de maïs
- 500 ml d'eau
- 75 à 100 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de marjolaine
- Sel et poivre

Quiche

- 3 à 4 œufs
- 100 ml de lait
- 400 ml de fromage blanc 0%
- 100 g de farine
- 100 g de parmesan
- 2 petites courgettes
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 1 pointe de piment
- 4 tiges de marjolaine
- 125 g de bacon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparez la polenta...

Dans une casserole, amenez à ébullition l'eau, l'huile et une pincée de sel. Ajoutez la polenta en pluie et mélangez sans cesse à l'aide d'une spatule en bois pendant environ 20 minutes. Ajoutez le fromage râpé. Mélangez. Déposez dans un moule à manqué chemisé d'un papier sulfurisé. Écrasez à la main ou à la cuillère en bois. Laissez reposer au frais le temps que la polenta se refroidisse. Préchauffez le four à 220°C et faites cuire la pâte de polenta 20 minutes dans le milieu d four.

La quiche...

Pendant ce temps, émincez l'oignon et le poivron. Râper les courgettes à l'économe. Faites cuire les légumes dans l'huile d'olive pendant environ 20 minutes.

Battre les œufs et y incorporer le fromage blanc et le lait. Ajoutez la farine petit à petit et laissez reposer 15 minutes. Ajoutez le parmesan râpé puis les légumes. Versez sur la pâte de polenta. Faites cuire dans le milieu du four à 200°C pendant 35 minutes.

Mes suggestions :

- [Clémence](#) à utilisé du basilic à la place de la marjolaine. De plus, elle n'a utilisée que du lait (500 ml). J'ai remplacé les 4 tranches de jambon par du bacon et j'ai ajouté une petite pointe de piment.
- La recette initiale de la [polenta](#)... 1 feuille de laurier et de sauge à la place de la marjolaine et du fromage de brebis à la place du parmesan
- Que faire avec...

