

QUICHE SANS PÂTE AUX COURGES JAUNES, RICOTTA ET PARMESAN

without pie dough squash yellow

Crustless Quiche with Yellow Squash, Ricotta, and Parmesan

When you think about quiche, you probably imagine a heavy egg dish with a crust. However, this recipe is not only a lighter version of quiche, it also gets an extra flavor boost from the fresh vegetables. Your friends and family will be delighted when you serve up this easy, cheesy, one-dish meal.

Temps de préparation : 30 minutes
time of preparation
Preparation time

Temps de cuisson : 40 minutes
cooking
Cooking time

Pour 4 à 6 personnes
for 4 to 6 people
Serves 4 to 6



Plat principal

dish main

Main dish

v sgp splp

En été ou quand c'est la saison des courges jaunes dans ta région

In summer, or when yellow squash is in season in your region

LES INGRÉDIENTS

The ingredients

- 2 courges jaunes (ou 2 courgettes vertes) de taille moyenne

squash yellow (zucchini green) of size medium

2 medium-sized yellow squash (or 2 green zucchini)

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour huiler le moule à tarte

spoon for soup of oil from olive for to oil the pan for tart

1 tablespoon olive oil to oil the pie pan

- 80 g / 3 oz / environ ¾ de tasse de farine d'épeautre (ou farine de blé)

of cup of flour of spelt (flour of wheat)

80 g/3 oz/about ¾ cup spelt flour (or wheat flour⁴)

- +1 cuillère à soupe de farine pour fariner le moule à tarte

spoon for soup of flour for to flour the pan for tart

+1 tablespoon flour to flour the pie pan

- 4 œufs

4 eggs

- 200 g / 7 oz / 1 tasse de ricotta (demi-écrémée si disponible)

cup of ricotta (half-skimmed)

200 g/7 oz/1 cup ricotta cheese (part-skimmed if available)

- 250 ml / 8,5 fl oz / 1 tasse de lait (ou lait végétal : amande ou riz par exemple)

cup of milk (milk vegetable)

250 ml/8½ fl. oz/1 cup milk (or nondairy milk: almond or rice, for instance)

- 100 g / 3,5 oz / 1 tasse de parmesan râpé

cup of Parmesan grated

100 g/ 3½ oz/1 cup grated Parmesan cheese

- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre (poivre toujours facultatif)

1 pinch of salt and 1 pinch of pepper (pepper always optional)

- 3 branches de thym frais, rincé / 1 poignée de feuilles de thym frais, rincé

twigs of thyme fresh, / handful of leaves of thyme fresh,

3 sprigs fresh thyme, rinsed/1 handful of fresh thyme, rinsed

ou 1 à 2 cuillères à café de thym séché

thyme dried

or 1 to 2 teaspoons dried thyme

⁴USE unbleached all-purpose flour or white whole wheat flour.

LES USTENSILES

The utensils

- 1 balance ou 1 tasse de mesure pour peser ou mesurer la ricotta, le lait, la farine et le parmesan
scales or 1 measuring cup to weigh or measure the ricotta, milk, flour, and Parmesan cheese
- de l'essuie-tout
some wipe everything
paper towels
- 1 couteau (ou 1 mandoline)
1 knife (or 1 mandolin)
- 1 planche à découper
board for to cut
1 cutting board
- 1 bol (pour les courges jaunes)
1 bowl (for the yellow squash)
- 1 moule à tarte de 24 cm / 9,5 pouces de diamètre et 5 cm / 2 pouces de profondeur,
pan for tart
of depth
1 (24 cm/9½ inches in diameter, 5 cm/2 inches deep) pie pan,
en verre ou en porcelaine
glass or porcelain
- 1 cuillère à soupe
spoon for soup
1 tablespoon
- 1 grand saladier
1 large salad bowl
- 1 fourchette
1 fork
- 1 fouet à main
whisk at hand
1 handheld whisk
- 1 bol (pour la ricotta et le lait)
1 bowl (for the ricotta and milk)
- 1 spatule
1 spatula

LES VERBES DE LA RECETTE À L'IMPÉRATIF

The verbs of the recipe in the imperative

The command verbs of the recipe

- **PRÉCHAUFFE (PRÉCHAUFFER)**

Preheat (to preheat)

- **SALE (SALER)**

Salt (to salt)

- **LAVE (LAVER)**

Wash/clean (to wash/to clean)

- **POIVRE (POIVRER)**

Pepper (to pepper)

- **SÈCHE (SÉCHER)**

Dry (to dry)

- **DÉPOSE (DÉPOSER)**

Lay/put down (to lay/to put down)

- **COUPE (COUPER)**

Cut/slice (to cut/to slice)

- **FAIS CUIRE (FAIRE CUIRE) à four chaud**

Make to bake (to make to bake) at oven hot

Bake (to bake) in a hot oven

- **METS (METTRE)**

Put (to put)

- **LAISSE REFROIDIR (LAISSER REFROIDIR)**

Let to cool (down) (to let to cool [down])

Let cool (down) (to let cool [down])

- **PRÉPARE (PRÉPARER)**

Prepare (to prepare)

- **SERS (SERVIR)**

Serve (to serve)

- **HUILE (HUILER)**

Oil (to oil)

- **AJOUTE (AJOUTER)**

Add (to add)

- **SECOUÉ (SECOUER)**

Shake (to shake)

- **CASSE (CASSER)**

Crack open (to crack open)

- **BATS (BATTRE)**

Beat/whisk (to beat/to whisk)

- **MÉLANGE (MÉLANGER)**

Mix/stir (to mix/to stir)

- **VERSE (VERSER)**

Pour (to pour)

LA RECETTE

The recipe

*Attention ! NE TE COUPE PAS les doigts !
Careful! DON'T CUT your fingers!*

UTILISE toujours un couteau ou une mandoline avec précaution !
Always be careful when using a knife or a mandolin!

DEMANDE de l'aide pour couper les courges, si nécessaire.
Ask for help to cut the squash, if necessary.

- **METS** les fines rondelles de courge de côté, dans un bol.
the thin squash slices in a bowl and set aside.

- #### 4. PRÉPARE le moule à tarte :

- **HUILE** le moule à tarte à l'aide de l'essuie-tout.

- AJOUTE 1 cuillère à soupe de farine et SECOUÉ bien pour répartir la farine partout dans le moule.
well to spread all over the pan.

Comme ça, ta quiche n'attachera pas au moule !
Like that, your quiche won't stick to the pan!

- ## 5. CASSE 4 œufs dans un grand saladier.

*Attention ! NE LAISSE PAS TOMBER de coquille d'oeuf dans tes œufs !
Careful! DON'T DROP any pieces of egg shell into your eggs!*

- **BATS** les 4 œufs avec une fourchette.

6. MÉLANGE avec la fourchette la ricotta et le lait dans un bol. C'est tout lisse !
It is quite smooth!

- AJOUTE le mélange ricotta et lait aux œufs battus et MÉLANGE bien avec un fouet à main.
beaten well

7. VERSE la farine d'épeautre **petit à petit** et MÉLANGE bien la pâte avec le fouet à main
gradually well the batter
pour éviter les grumeaux.
to avoid lumps.

*Sinon, PASSE-la au chinois.
Otherwise, pour it through a sieve.*

-
8. AJOUTE le parmesan râpé quand ta pâte est liquide et lisse. MÉLANGE bien.
when your is runny and smooth. well.
9. SALE, POIVRE (facultatif) et AJOUTE 1 poignée de feuilles de thym frais (ou 1 à 2 cuillères (optional)
à café de thym séché).
MÉLANGE encore ta pâte.
10. DÉPOSE en rond, comme des pétales de fleur se chevauchant, la ½ des courges dans
in a circle, like flower petals overlapping, ½ the squash on
le fond du moule huilé et fariné.
the bottom of the oiled and floured pan.
- VERSE la pâte sur les courges à l'aide d'une spatule.
using
- DÉPOSE en rond, comme des pétales de fleur, l'autre ½ des courges sur le dessus de la quiche.
the other ½ on top of the
- AJOUTE 1 pincée de sel et de poivre (facultatif), si nécessaire.
if necessary.
11. FAIS CUIRE la quiche à four chaud à 180° C (350° F) pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce
for or until
qu'elle soit dorée et gonflée. Ta quiche dégonflera à la sortie du four, mais c'est normal !
it is golden brown and puffy. Your quiche will deflate when it comes out of the oven, but that's normal!
- LAISSE REFROIDIR ta quiche pendant 5 minutes à la sortie du four.
*Elle sera meilleure et plus facile à découper aussi !
It will taste better and will be easier to cut as well!*
12. SERS ta quiche tiède, ou à température ambiante dans son moule, avec une belle salade verte.
cool or at room temperature in its pan, with a nice green salad.
*C'est trop bon !
So good!*

NOTE : Cette quiche est encore meilleure le lendemain, *mais peux-tu attendre ?*
Note: This quiche tastes even better the next day, *but can you wait?*

BON APPÉTIT !
Good appetite!
Enjoy your quiche!

