



QUICHE AUX ASPERGES SANS GLUTEN

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de réfrigération de l'abaisse : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 + 45 minutes

Portions : 6

INGRÉDIENTS :

- 1 abaisse de [pâte brisée sans gluten](#) (voir recette)
- 1 petit oignon, émincé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 454 g (1lbs) d'asperges équeutées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 5 œufs légèrement battus
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar fort râpé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION :

1. Abaisser la pâte entre deux pellicules de plastique. Vous pouvez passer un linge humide sur le comptoir avant de placer la première pellicule de plastique afin qu'elle adhère bien à la surface. Ensuite, transférer la pâte dans un moule à quiche de 25 cm (10 po). Il est possible que la pâte se brise un peu lors du transfert mais il suffit de recoller les morceaux avec les doigts. Presser les bords du bout des doigts pour bien faire adhérer la pâte et piquer le fond à la fourchette. Réfrigérer 30 minutes. Voir dans la section [trucs et astuces](#) la façon de manipuler la pâte brisée sans gluten en images.

2. Placer la grille au tiers inférieur du four et préchauffer le four à 375 °F.

3. Couvrir l'abaisse d'un papier parchemin et remplir le fond de riz non cuit. Vous pourriez prendre des poids de cuisson ou des haricots secs au lieu du riz. Faire une cuisson à blanc de la pâte, c'est-à-dire cuire pendant 15 minutes. Sortir la pâte du four, retirer le papier et le riz (ne pas jeter le riz car il peut être réutilisé). Laisser tiédir.

4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire dorer. Réserver.

5. Cuire les asperges pendant 6 minutes dans l'eau bouillante salée. Egoutter. Réserver.

6. Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Ajouter l'oignon, les asperges et le fromage. Assaisonner. Verser la préparation dans l'abaisse.

7. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Déguster accompagnée d'une bonne salade.

Se conserve au réfrigérateur pendant environ 3 jours et au congélateur pendant un mois bien emballée.

Faire décongeler au réfrigérateur. Cuire 20 minutes.