

# DIY

## (C)arotte



### *Bluffer ses invités avec une quiche aux fanes de carottes*

Vous recevez ? Faites dans l'originalité avec une quiche bicolore en utilisant vos carottes de la tête au pied ! Chair et pelures apporteront une saveur légèrement sucrée contrebalancée par les fanes (au bon goût d'herbe aromatique !) qui ne manqueront pas de faire twister votre mets. Quant à l'effet de surprise à l'annonce des ingrédients utilisés, il apportera, sans nul doute, du panache à la soirée !



### *Ingrédients*

- 1 ou 2 bottes de fanes • les pelures de 4 ou 5 carottes • 1 échalote
- 1 oignon • 2 briquettes de crème de soja • 2 œufs • Du gruyère râpé
  - 1 cuillère à café de curcuma • 2 pincées de cumin en poudre
- 1 pâte feuilletée, agrémentée éventuellement de graines de pavots
  - De la feta (½ boîte)

Préchauffez votre four à 210 °C. Lavez les fanes de carottes en prenant soin de retirer les tiges dures puis blanchissez-les 5 minutes à la vapeur. Émincez échalote et oignon. Passez ces derniers (exit les fanes) à la poêle dans de l'huile d'olive. Faites précuire votre pâte une quinzaine de minutes (après l'avoir piquée à la fourchette) afin d'optimiser le côté croustillant ! Battez ensemble œufs, crème de soja, cumin et curcuma. Ajoutez la feta réduite en morceaux. Versez le mélange additionné de l'échalote et de l'oignon sur votre pâte dorée. Recouvrez avec les pelures de carottes et fanes puis saupoudrez de gruyère râpé. Ajoutez un peu de sel et de poivre. Enfournez 25 minutes à 200 °C.

La recette est bien entendu déclinable avec d'autres fanes, navets, betteraves... À vous d'innover et de surprendre votre tablée !