

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



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 $\frac{3}{4}$ de tasse de farine d'épeautre (ou farine de blé)
of cup of flour of spelt (flour of wheat)
80 g/3 oz/about $\frac{3}{4}$ 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)
- **LAVE (LAVÉ)**
Wash/clean (to wash/to clean)
- **SÈCHE (SÉCHER)**
Dry (to dry)
- **COUPE (COUPER)**
Cut/slice (to cut/to slice)
- **METS (METTRE)**
Put (to put)
- **PRÉPARE (PRÉPARER)**
Prepare (to prepare)
- **HUILE (HUILER)**
Oil (to oil)
- **AJOUTE (AJOUTER)**
Add (to add)
- **SECOUE (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)
- **SALE (SALER)**
Salt (to salt)
- **POIVRE (POIVRER)**
Pepper (to pepper)
- **DÉPOSE (DÉPOSER)**
Lay/put down (to lay/to put down)
- **FAIS CUIRE (FAIRE CUIRE) à four chaud**
Make to bake (to make to bake) at oven hot
Bake (to bake) in a hot oven
- **LAISSE REFROIDIR (LAISSER REFROIDIR)**
Let to cool (down) (to let to cool [down])
Let cool (down) (to let cool [down])
- **SERS (SERVIR)**
Serve (to serve)

LA RECETTE

The recipe

1. **PRÉCHAUFFE** le four à 180° C (350° F).
oven
2. **LAVE** et **SÈCHE** les courges jaunes avec de l'essuie-tout.
and with
3. **COUPE** les courges en **fines rondelles** à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline, sur une planche
in **thin slices** with the help of on
à découper.

*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 **SECOUE 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'œuf 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!

