

Quiche aux herbes

Place aux herbes !

En raison de leur odeur, de leur goût intense et de leur influence sur notre bien-être, les herbes aromatiques sont toujours les bienvenues sur les balcons, rebords de fenêtre et jardins. Nous les utilisons la plupart du temps pour affiner nos plats. Dans cette tarte aux herbes, elles endossent même le rôle principal.

Quiche aux herbes

Pâte

- 200g de farine
- ½ c.c. de sel
- 75g de beurre froid, en morceaux
- ½ dl d'eau
- 4 feuilles de sauge
- 1 branche de thym et de romarin

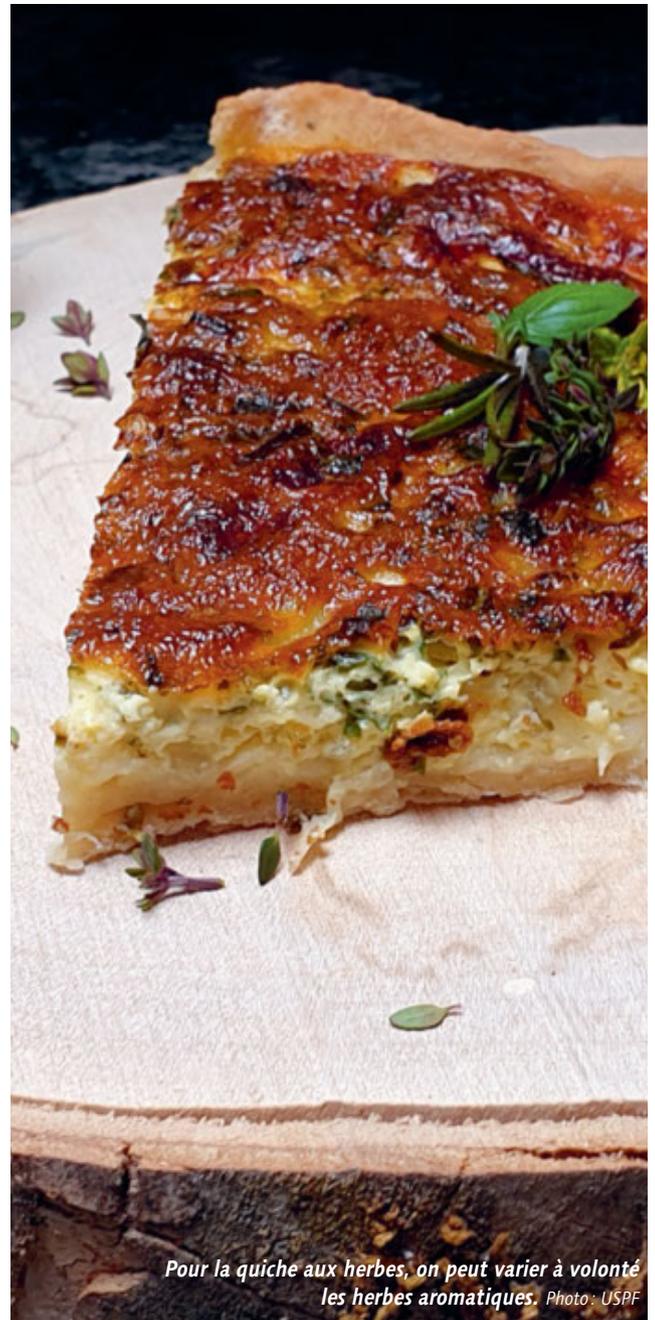
Garniture

- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin, 2 branches de thym
- 6 feuilles de sauge, 12 feuilles de basilic
- 1 bouquet de persil
- 1 c.s. de beurre

Liaison

- 4 dl de demi-crème
- 4 œufs
- ¾ c.c. de sel, un peu de poivre
- 1 bouquet de ciboulette ou d'ail des ours
- 100g de Gruyère AOP, grossièrement râpé

Pour la pâte, hacher finement les herbes et les mélanger avec la farine et le sel. Ajouter le beurre et mélanger à la main afin d'obtenir une préparation homogène et friable. Ajouter l'eau et assembler en une pâte. Ne pas pétrir. Réserver au frais pendant 30 minutes. Hacher finement l'oignon, l'ail et les herbes et les faire revenir dans le beurre. Pour la liaison, mélanger la crème, les œufs, le sel et le poivre. Hacher finement la ciboulette ou l'ail des ours. Abaisser la pâte (environ 32 cm) et la disposer dans une plaque à gâteau ronde. Saupoudrer d'abord de fromage, ajouter ensuite le mélange d'oignon et d'herbes, suivi de la ciboulette ou de l'ail des ours. Verser finalement la liaison par-dessus le tout et cuire 30 minutes dans le four préchauffé à 200° C.



Pour la quiche aux herbes, on peut varier à volonté les herbes aromatiques. Photo: USPF

Notre paysanne, Debora Heusser: « J'utilise mon jardin d'herbes aromatiques toute l'année. »



La ferme de la famille Heusser est située à Bertschikon, un hameau situé près de Gossau (ZH). Le pilier principal de l'ex-

ploitation est l'engraissement de bovins, complété par les grandes cultures et une petite entreprise de travaux pour tiers. Debora Heusser est très polyvalente. Elle apprécie la diversité des travaux à réaliser à la ferme, que ce soit aux champs, à l'étable, au jardin, au bureau et bien sûr aussi à la cuisine. Elle aime mettre en conserves les denrées produites à la ferme. Elle peut ainsi profiter toute l'année des récoltes du jardin et de l'odeur des herbes aromatiques estivales. Debora Heusser est membre de la commission d'économie familiale et d'ali-

mentation de l'USPF (Union suisse des paysannes et femmes rurales). Elle est heureuse de pouvoir s'impliquer en faveur du nouveau projet « #Alma », qui vise la transmission des connaissances des femmes rurales sous forme de « trucs et astuces au quotidien ». Chaque semaine, une suggestion pratique et de saison concernant la cuisine, la maison, le jardin, la santé, les soins corporels ou le surcyclage (*upcycling*) sera publiée. Le premier conseil est dédié à la culture d'herbes aromatiques au jardin.

Union suisse des paysannes et femmes rurales – réseau féminin pour l'avenir

Le projet « #ALMA », gestion du ménage et du quotidien – le savoir concentré des femmes rurales
www.paysannes.ch
 → alimentation → Tips et astuces au quotidien

Plus de recettes sur www.revueufa.ch