



# Quiche aux épinards et à la raclette

★★★★☆

Une quiche gourmande façon raclette avec des épinards

**Type de plat** Plat principal

**Cuisine** Française

**Temps de préparation** 20 minutes

**Temps de cuisson** 50 minutes

**Portions** 4 personnes

**Calories** 508kcal

## Ingrédients

- 1 [pâte brisée](#)
- 300 g [épinards](#) hachés surgelés
- 1 [oignon jaune](#)
- 100 g lardons fumés
- 200 g [pomme de terre](#)
- 5 tranches raclette
- 10 cl crème liquide
- 1 cuillère à soupe moutarde à l'ancienne
- huile d'olive
- sel et poivre

## Instructions

1. Epluchez l'oignon puis ciselez-le finement. Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles fines.
2. Faites chauffer une sauteuse et faites-y dorer les lardons fumés et l'oignon. Au bout de 1 minute, ajoutez les épinards surgelés, salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Réservez.
3. Beurrez un moule à tarte et déposez-y la pâte brisée. Piquez le fond et badigeonnez de moutarde à l'ancienne. Disposez-y les rondelles de pomme de terre en rosace, salez et poivrez. Ajoutez les épinards puis la crème et terminez avec les tranches de fromage. Enfourez pour 35 minutes à 180°C.

## Nutrition

Calories: 508kcal | Carbohydrates: 40g | Protéines: 17g | Gras: 32g | Lipides saturés: 13g | Lipides polyinsaturés: 4g | Lipides monoinsaturés: 13g | Lipides trans: 1g | Cholestérol: 43mg | Sodium: 590mg | Potassium: 638mg | Fibre: 5g | Sucre: 2g | Vitamine A: 9057IU | Vitamine C: 16mg | Calcium: 300mg | Fer: 3mg

[www.cuisine-addict.com](http://www.cuisine-addict.com)