

# Bon et avantageux: quiche aux épinards et feta pour seulement CHF 13.25



**La bonne recette avantageuse de cette semaine - pour moins de 14 francs pour 4 personnes - est idéale pour les petits budgets.**

Je suis fan des tartes et des quiches, car leur préparation est simple et on peut pratiquement mettre dessus tout ce qu'on trouve au frigo. Cependant, ma préférée reste la [quiche aux oignons et lard](#) > ou cette variante végétarienne aux épinards.

Si le temps presse, on peut bien sûr acheter la pâte, mais elle est meilleure quand on la fait soi-même. Pendant que la pâte repose au frigo, on peut se consacrer à la garniture - une gestion parfaite du temps...

- 220 g de farine
- 1 cc de sel
- 100 g de beurre
- 6-8 cs d'eau
  
- 700 g d'épinards en branche congelés
- 1 gros oignon haché
- 1 gousse d'ail, pressé
- 4 cs pleines de parmesan râpé
- 1 dl de crème
- ½ cube de bouillon
- 1 feta, émiettée
- Un petit morceau de beurre à rôtir
- Sel, poivre, paprika, un peu de poivre de Cayenne, une prise de muscade

1. Mélangez la farine et le sel dans une jatte.
2. Ajoutez le beurre en petits morceaux, puis émiettez-le avec le mélange de sel et farine.
3. Pétrissez rapidement la pâte jusqu'à ce que la masse soit homogène.
4. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et laissez-la reposer au frigo pendant 30 à 60 minutes.

5. Etalez ensuite la pâte en rond, puis placez-la sur une plaque graissée et enfarinée.

**Temps de préparation: environ 40 à 60 minutes (avec refroidissement)**

1. Faites revenir les oignons et l'ail dans un peu de beurre à rôtir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez les épinards et le bouillon, puis laissez cuire à couvert pendant quelques minutes jusqu'à ce que les cubes surgelés se défassent.
3. Assaisonnez les épinards avec du sel, du poivre, un peu de poivre de Cayenne et une prise de muscade.
4. Pour terminer, ajoutez le parmesan et la demi-crème, mélangez bien avec les épinards. Réchauffez rapidement la masse, vérifiez l'assaisonnement.
5. Laissez refroidir un peu la masse des épinards.
6. Versez la masse des épinards sur la pâte étalée et garnissez-la de miettes de feta.
7. Cuisez la quiche dans le bas du four sur 250 °C pendant environ 30 minutes.

**Temps de préparation: env. 20 minutes**