Quiche sans pâte
aux carottes, échalotes & graines de courge

- **Préparation :** 15 minutes
- **Cuisson :** 30 à 40 minutes

- **Ingrédients**
  pour 6 à 8 personnes :
  - 450 g de carottes
  - 6 échalotes
  - 3 cuillères à soupe de gomasio
  - 3 œufs
  - 125 g de farine
  - ½ l de lait
  - 30 g de graines de courge
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - ½ cuillère à café de cumin
  - 1 cuillère à café de sel

- **Préparation :**

Épluchez et râper les carottes. Épluchez les échalotes et émincez-les finement.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les échalotes et le cumin. Faites revenir les échalotes pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Ajoutez les carottes râpées et le gomasio et prolongez la cuisson de 5 minutes.

Préchauffez le four à 210°C.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le sel. Ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'un fouet. Délayez avec le lait.

Dans un moule à tarte beurré et fariné, répartissez les carottes et les échalotes. Parsemez de graines de courge et versez l'appareil à quiche.

Enfournez pour 30 à 40 minutes.

Dégustez chaud ou tiède accompagné d'une salade.