**[Quiche (ou flan) aux épinards, carottes et thym](http://mmmmmh.canalblog.com/archives/2011/06/25/21478510.html%22%20%5Co%20%22Quiche%20v%C3%A9g%C3%A9tarienne%20aux%20%C3%A9pinards%2C%20carottes%20et%20thym)**

**Ingrédients (pour 4 personnes):**

1 [pâte feuilletée](http://mmmmmh.canalblog.com/archives/2011/11/17/22708169.html) (ou pas)

200g d'épinards frais

2 carottes

3 oeufs

1càs de moutarde à l'ancienne

1 pot de ricotta

7cl de lait

25g de parmesan

quelques branches de thym

Faire revenir dans très peu d’huile les carottes râpées (gros).

Foncer un moule à tarte avec la pâte et la piquer avec une fourchette.

Ajouter les feuilles d'épinards lavées, séchées, émincées, et les carottes.

Parsemer de thym.

Dans un saladier, battre les oeufs avec ricotta, lait, moutarde, parmesan.

Rectifier l'assaisonnement et verser sur la tarte.

Enfourner 30 minutes à 180°C.

**…pour la version « flan », supprimer la pâte. ☺**

*Version d’origine :*

[**Quiche végé aux épinards, carottes et thym**](http://mmmmmh.canalblog.com/archives/2011/06/25/21478510.html)

 (pour 4 personnes):

* 1 [pâte feuilletée](http://mmmmmh.canalblog.com/archives/2011/11/17/22708169.html)
* 100g d'épinards frais
* 1 carotte
* 3 oeufs
* 1càs de moutarde à l'ancienne
* 3càs de fromage blanc
* 7cl de lait
* 25g de parmesan
* quelques branches de thym

Foncer un moule à tarte avec la pâte et la piquer avec une fourchette. Ajouter les feuilles d'épinards équeutées ainsi que la carotte râpée. Parsemer de thym.

  Dans un saladier, battre les oeufs avec :

le fromage blanc, le lait, la moutarde et le parmesan.

Rectifier l'assaisonnement et verser sur la tarte.

     Enfourner 30 minutes à 180°C.