



Quiche fondante aux 2 choux



Ingrédients :

1 pâte brisée
100g de fleurettes de chou-fleur
100g de tête de brocoli
50g de tomme de brebis rapé (au tout autre fromage à pâte dure)
4 oeufs
3 cs de crème fraîche
sel, poivre, noix de muscade râpée

Étalez la pâte dans une moule à tarte, piquez le fond avec les dents d'une fourchette.

Faites cuire 15 min les choux à l'étouffée (mettez-les avec un fond d'eau dans une casserole à fond épais, sur feu doux) ou à la vapeur.

Si vous avez des jeunes enfants comme moi, je vous conseille de couper les légumes en petits morceaux. Disposez les légumes sur le fond de tarte.

Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez la crème, assaisonnez généreusement de poivre et de noix de muscade, salez.

Versez le mélange sur la quiche, saupoudrez de fromage, faites cuire 20 min à 210°C (th7).