

# Quiche au chou fleur

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 329.333 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 200.0 gr Choux fleur
- 1.0 u Pate brisée
- 2.0 u Oeuf
- 10.0 cl Creme liquide 30pc
- 50.0 gr Parmesan
- 100.0 gr Lardons
- 200.0 gr champignon
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

**Vous pourrez réaliser cette recette avec les restes d'un chou fleur pour changer un peu du traditionnel gratin.**

**Préchauffer le four à 240C (Th 8)**

### **Etape 1:Précuisson de la pâte**

Faire cuire à blanc la pâte brisée. Dans un plat à tarte dérouler la pâte brisée puis la recouvrir d'un papier sulfurisé. Remettre un plat par dessus pour éviter que la pate ne gonfle au four. Mettre à cuire 10 min à 240°C.

### **Etape 2: Préparation du mélange**

Faire dégraisser les lardons dans une poêle puis faire cuire les champignons coupés en lamelles. Dans un saladier battre les oeufs avec la crème liquide et le parmesan, assaisonner avec la noix de muscade le sel et

le poivre.

**Etape 3: Préparation de la quiche**

Sur la pate brisée, étaler de façon homogène : le chou fleur, les champignons et les lardons. Puis napper du mélange ci dessus.

**Etape 4: Cuisson**

Passer au four pendant, 25 minutes à 180°C (Th 6)