

Quiche aux asperges et jambon cru

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 287.125 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.07

Les ingrédients

- 250.0 gr Asperge
- 80.0 gr Jambon cru
- 1.0 u Pâte brisée
- 40.0 gr Gruyère rapé
- 3.0 u Oeuf
- 20.0 cl Crème liquide 30pc
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 210°C (Th.7)

Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélangez: les oeufs, la crème, et le gruyère. Puis assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade.

Préparation de la quiche

Dans le moule à tarte, étalez la pâte. Répartissez dessus des lanières de jambon cru, et les asperges coupées en tronçon (asperges en conserve). Puis versez la préparation.

Cuisson

Enfournez pendant 35 minutes.

Présentation:

A proposer avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix.