

Quiche aux brocolis et aux amandes

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 383.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.221

Les ingrédients

- 750.0 gr Brocolis
- 1.0 u Pâte brisée
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 3.0 u Oeuf
- 50.0 gr Amande en poudre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 200°C (Th 6)

Préparation du brocoli

Enlevez la tige et les feuilles du brocoli. Détaillez le en petits bouquets et les laver. Faire pocher, dans de l'eau bouillante, les bouquets de brocoli pendant 2min. Puis les laisser égoutter.

Préparation de l'appareil

Dans un saladier, mélangez les oeufs, la crème fraîche, et la poudre d'amande. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez de la noix de muscade.

Déroulez la pâte brisée et déposez la avec son papier dans un moule à tarte. Piquez la pâte avec une fourchette. Puis disposez les bouquets de brocoli sur la pâte à tarte et répartir la préparation.

Cuisson

Mettre à cuire pendant 40 minutes à 200°C.

Présentation

Servir bien chaud avec une salade de mâche.