

Quiche brocolis et crottin de chèvre

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 400 g de brocolis
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 2 crottins de chavignol
- 100 g de dés de jambon (optionnel)
- sel, poivre



Préparation :

1. Préparez le brocoli : coupez-le en petits morceaux et faites le cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Préparation de l'appareil : battez les œufs entiers, mélangez avec le lait et les dés de jambon, salez et poivrez.
4. Dressez la pâte dans le moule (avec du papier cuisson pour faciliter le démoulage), disposez les brocolis sur la pâte brisée.
5. Versez l'appareil sur les brocolis, puis coupez les crottins en 3 tranches. Disposez les tranches de crottin et enfournez pendant 30 minutes à 180°C.



fannydieteticienne.fr

Après 30 minutes de cuisson, vous pourrez déguster une part de cette délicieuse quiche avec une belle salade verte. L'association de ces ingrédients ravira vos papilles, vous m'en direz des nouvelles !