Quiche Brocoli - Tomate - Lardons

Plat chaud

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 365.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.725

Les ingrédients

- 300.0 gr Brocolis
- 2.0 u Tomate
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 u Pâte brisèe
- 2.0 u Oeuf
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade

Préchauffer le four à 180°C

Préparation de la viande
Dans un poêle, dégraissez les lardons, égoutter les et réserver.

Préparation des légumes
Coupez le brocoli en bouquets et le faire blanchir 5min dans de l'eau bouillante et salée. Puis bien les laisser égoutter.
Lavez et coupez le tomates en petits cubes.
Dans un plat mettre la pâte brisée et la piquer avec une fourchette. Puis la faire cuire à blanc dans le four (juste quelques minutes).

Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélangez les oeufs, la crème et le gruyère rapé. Assaisonnez à votre convenance, puis ajoutez un peu de noix de muscade.

Cuisson
Sue la pâte blanchie, mettre: les dès de tomates, les lardons, et les bouquets de brocoli. Répartissez par dessus l'appareil.
Enfournez à 180°C pendant 45 minutes.

Présentation
A proposer avec une salade de mâche.