Quiche aux endives

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 422.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Sel
- 4.0 u Oeuf
- 20.0 cl lait demi écrémé
- 4.0 u Endive
- 1.0 p Poivre
- 100.0 gr Lardons
- 50.0 gr Gruyère
- 1.0 u Pate feuilletée

Etape 1: Préparation de la viande et de la pate feuilleté
Faire dégraisser les lardons dans une poëlle et les réserver. Sortir la pate feuilleté et la répartir sur le plat à tarte.

Etape 2: Préparation legumes
Laver les endives, les couper en deux dans le sens de la longueur puis les découper en morceaux. Eplucher les oignons et les découper en fines lamelles.

Etape 3: Cuisson
Dans la poêle, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive puis rajouter les endives. Saler les endives et laisser cuire à couvert 15minutes jusqu'a ce les endives soient cuites. Les endives rendent de l'eau.
Dans une passette égoutter les endives.

Etape 4: Élaboration de la préparation
Dans un saladier battre les oeufs et ajouter le lait. Rajouter les endives et les lardons, saler, poivrer puis mélanger le tout.

Etape 5: Elaboration du plat

Ajouter la préparation sur la pâte feuilletée puis laisser cuire au four à 200°c pendant 30 minutes.