

QUICHE AU CHOU FLEUR

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 45 minutes
6 personnes	1 poêle, 1 cuit vapeur, 1 saladier, 1 tourtière

Ingédients :

1 pâte feuilletée
500 gr de chou fleur
2 œufs
25 cl de crème liquide
5 cl de lait
100 gr de lardons fumés
Sel, poivre, muscade

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 220 °C.
- 2 - Tailler le chou en bouquet et faire cuire à la vapeur 8 minutes puis égoutter.
- 3 - Faire revenir quelques minutes les lardons dans une poêle.
- 4 - Préparer l'appareil en mélangeant les œufs, la crème, le lait et l'assaisonnement.
- 5 - Positionner votre pâte dans le moule, la piquer, puis poser dessus le chou fleur.
- 6 - Parsemer de lardons puis arrosez le tout avec l'appareil.
- 7 - Faire cuire au four pendant 45 minutes.