



DEE RECETTE

QUICHE CHOU FLEUR ET CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes :

½ chou-fleur

200g de champignons

100g de lardons fumés

15 cl de crème liquide

15 cl de lait

2 oignons jaunes

1 pincée de muscade

2 œufs

Sel poivre

100g de gruyère ou de parmesan

1 pâte feuilletée ou brisée

Préparation :

Cuire à blanc la pâte à tarte avec dessus des haricots secs ou des noyaux d'abricots pendant 10 minutes à 200 °C.

Précuire le chou-fleur 15 min dans l'eau chaude. Dans une poêle faire revenir les lardons les oignons et les champignons émincés 15 min.

Pendant ce temps préparer l'appareil : fouettez ensemble les œufs, le lait, la crème et la noix de muscade, saler et poivrer.

Répartir le chou-fleur sur la pâte à tarte, le mélange champignons lardons, recouvrir de gruyère et verser dessus l'appareil.

Faire cuire à 180 °C pendant 20 à 25 min.

BON APPETIT

