



## IDEE RECETTE

### QUICHE AUX EPINARDS

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

1 pâte à tarte feuilletée

500 à 600 g d'épinards

2 œufs

25 cl de crème fraîche

20 cl de lait

Un peu d'ail

Sel, poivre, muscade

100 g de gruyère râpé

#### **Préparation :**

Bien laver les épinards, les faire revenir à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'eau et un peu d'ail. (Pas besoin de les couper ou d'enlever les tiges)

Dans une jatte, mélangez ensemble les œufs, la crème fraîche et le lait, sel, poivre, muscade. Disposez les épinards cuits et égoutté sur le fond de tarte et versez la préparation.

Saupoudrez de gruyère.

Mettez à four chaud préchauffé, 25 à 30 mn à 180 °C.

