

Quiche aux brocolis



Je commence la semaine en vous proposant une délicieuse quiche plutôt légère aux brocolis, je dis plutôt car il y a quand même dans cette quiche ! J'adore la quiche mais étant végétarienne il fallait bien que je trouve quelque chose d'autre à mettre dans celle-ci alors voilà j'ai choisis de mettre des brocolis, ce qui a été une très bonne idée car c'était délicieux et beaucoup plus digeste. J'ai fait ma pâte brisée aux graines de pavot, vraiment un régal !

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients:

Pour la pâte brisée au pavot:

250g de farine

125g de beurre coupé en cubes

10cl d'eau

1 jaune d'œuf

5g de sel (1c. à café rase)

2c. à soupe de graine de pavot

Pour la garniture:

2 œufs

2 jaunes d'œufs

300g de brocolis (en surgelé pour ma part)

100g de gruyère râpé

25cl de crème fraîche

1c, à café de muscade en poudre

Sel, poivre

Un peu de beurre et de farine pour le moule

Préparation:**Préparez la pâte brisée au pavot:**

Diluez le sel dans l'eau. Dans un récipient, versez la farine, creusez un puits au centre, ajoutez-y le beurre, l'eau salée et le jaune d'œuf.

Amalgamez petit à petit les éléments. Toutes la farine doit être incorporée. Ajoutez les graines de pavot et finissez de pétrir rapidement. Ajouter un tout petit peu d'eau ou de farine si nécessaire.

Enveloppez soigneusement la pâte dans un film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Après ce temps, étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis foncez un moule à tarte avec toujours une feuille de papier sulfurisé en dessous, piquez-la à l'aide d'une fourchette et faites-la cuire à blanc 10 à 15min.

Préparez la garniture:

Faites cuire les brocolis dans une casserole d'eau salée bouillante pendant environ 15-20min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans un saladier, mélangez les œufs ainsi que les jaunes avec la crème, Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.

Disposez les brocolis sur le fond de la pâte à tarte. Versez le mélange aux œufs. Parsemez de fromage.

Enfournez pour 30 à 40min.

Dégustez cette quiche avec de la salade verte.