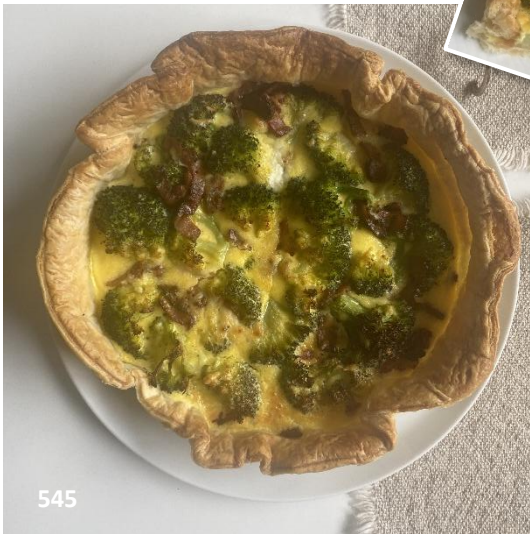


QUICHE

aux brocolis et aux lardons



545

1 Petit brocoli
250gr de lardons fumés
1 Pâte feuilletée
20 cl de crème épaisse
2 œufs
Emmental râpé
Sel et Poivre

Préchauffe le four à 180°C.
Étale la pâte dans un moule à tarte et pique-la, la précuire 5 à 10 minutes. Coupe les brocolis en petits bouquets. Les cuire à la vapeur 5/8 min environ. Dans une poêle, rissole les lardons, sans matière grasse. Dispose les lardons, sans la graisse et les brocolis sur la pâte. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche. Saler peu, les lardons sont déjà salés, poivre. Râpe le fromage dispose le sur la préparation. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.