

Quiche au chou-fleur



Ustensiles

1 planche à découper
1 bon couteau
1 balance
1 verre mesureur
1 moule à tarte
Du papier sulfurisé
Des légumes secs
1 saladier
1 fouet

Ingrédients (pour 6 personnes)

230 g de pâte brisée
15 g de beurre
100 g de comté
4 œufs
2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
20 cl de crème fraîche
20 cl de lait
600 g de chou-fleur
100 g de lardons fumés
Sel, poivre



Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 200°. Etaler la pâte. En garnir un moule à tarte beurré de 28 cm de diamètre. La recouvrir de papier sulfurisé et de légumes secs. Enfourner 15 minutes.

Couper le comté en dés. Dans un saladier, fouetter 2 œufs entiers et 2 jaunes avec la crème fraîche et le lait. Incorporer la moutarde. Saler, poivrer.

Sortir la pâte du four. Retirer les légumes secs et le papier sulfurisé. Répartir le chou-fleur en petits bouquets sur le fond de pâte. Parsemer de lardons et de dés de comté.

Verser la préparation aux œufs sur la garniture. Enfourner la quiche 35 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée et soufflée. Servir aussitôt.

Bon appétit !

