

QUICHE AUX BROCOLIS, LARDONS ET CHÈVRE

Une quiche gourmande et originale avec une pâte maison express aux petits suisses qui la rend à la fois moelleuse et croustillante.



PREP TIME

20 MIN



COOK TIME

35MIN



SERVINGS

1 QUICHE

Instructions

1. Dans le bol de votre robot pâtissier équipé de la feuille (l'outil plat), versez la farine. Ajoutez les 4 petits suisses et l'huile d'olive. Mélangez à vitesse lente jusqu'à ce que la pâte s'amalgame, puis formez une boule souple. Sans robot : Dans un saladier, suivez les mêmes étapes en mélangeant du bout des doigts, puis pétrissez brièvement sur le plan de travail.
2. Pendant que le four préchauffe, faites revenir les lardons dans une poêle chaude sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les sur du papier absorbant.
3. Lavez le brocoli et détaillez-le en petites fleurettes.
4. Dans la même poêle, en utilisant le gras des lardons, faites sauter les fleurettes de brocoli pendant 5 minutes pour les attendrir légèrement.
5. Préparer l'appareil à quiche : Dans un bol, battez les 4 œufs avec les 2 petits suisses restant et le lait. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de noix de muscade si vous le souhaitez. Salez très légèrement, car les lardons et le chèvre apportent déjà du sel.
6. Préchauffez votre four à 200°C (Thermostat 6-7).
7. Étalez votre pâte sur un plan de travail fariné et foncez votre moule à tarte.
8. Répartissez les lardons et les brocolis précuits sur le fond de tarte.
9. Versez l'appareil à quiche par-dessus.
10. Coupez la bûche de chèvre en rondelles et disposez-les joliment sur le dessus.
11. Cuisson : Enfouez pour environ 35 minutes. La quiche doit être bien dorée et la garniture prise au centre.
12. Laissez tiédir quelques minutes avant de couper et de servir, accompagnée d'une salade verte. Bon appétit !

Ingrédients

Pour la pâte aux petits suisses :

- 300g de farine
- 4 petits suisses (soit 240g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 1 tête de brocoli de taille moyenne
- 250g de lardons fumés
- 4 œufs
- 2 petits suisses (120g)
- 100 ml de lait
- 1/2 bûche de fromage de chèvre
- Poivre et une pincée de noix de muscade (optionnel)

APPORTS NUTRITIONNELS D' 1% DE QUICHE
Ecol. **400 KCAL**
20,4 G DE PROTÉINES

Smilla Monizet
Dietéticienne