



Quiche aux choux de Bruxelles et fromage au fenugrec



Cette recette a été réalisée par [kitchenbyania](#)

Ingrédients

- 400 grammes de choux de Bruxelles
- 160 grammes de poitrine de porc fumée (casselrib)
- 1 oignon rouge
- 4 œufs
- 140 millilitres de crème liquide
- pincée de muscade, poivre et sel
- 40 grammes de fromage Fabulous Fenugreek par Jacob Willig
- 4 feuilles de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 1 cuillère à soupe de beurre

La saison des choux de Bruxelles a commencé, et quoi de mieux qu'une quiche salée pleine de saveurs d'automne?? Cette quiche aux choux de Bruxelles associe le fromage crémeux et légèrement noisette Fabulous Fenugreek de Henri Willig avec des choux de Bruxelles, de la poitrine de porc salée et feuilletée croustillante. L'oignon rouge et la garniture légère aux œufs et à la crème rendent le tout doux et savoureux – même pour ceux qui pensent ne pas aimer les choux de Bruxelles?! Parfait pour le déjeuner, un dîner léger ou comme accompagnement festif.

La préparation

- 1: Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule à quiche et tapissez-le de pâte feuilletée. Piquez le fond avec une fourchette.
- 2: Placez du papier sulfurisé sur la pâte et remplissez-le de haricots de cuisson. Faites cuire la pâte à blanc pendant 10–12 minutes. Retirez ensuite le papier et les haricots et faites cuire encore 3–5 minutes pour légèrement colorer le fond.
- 3: Portez une casserole d'eau à ébullition avec 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de sucre. Blanchissez les choux de Bruxelles coupés en deux pendant 6–7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Égouttez et laissez reposer brièvement.
- 4: Faites revenir les lanières de poitrine de porc fumée dans une poêle. Ajoutez ensuite 1 cuillère à soupe de beurre et faites revenir l'oignon rouge jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mélangez les choux de Bruxelles à la préparation viande-oignon.
- 5: Battez les œufs avec la crème, la muscade, le sel et le poivre. Incorporez le fromage Fabulous Fenugreek râpé jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- 6: Répartissez uniformément le mélange choux de Bruxelles et poitrine de porc fumée sur le fond de pâte feuilletée pré-cuit. Versez le mélange œufs-crème-fromage dessus en veillant à une distribution uniforme.
- 7: Faites cuire la quiche au four pendant 35–40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée et ferme.
- 8: Laissez reposer la quiche 5–10 minutes avant de la couper. Servez-la chaude en plat de brunch, en option pour un dîner léger ou en accompagnement.



Conseils pour la quiche aux choux de Bruxelles parfaite

Qu'est-ce que les haricots de cuisson??

Les haricots de cuisson sont des haricots en céramique ou en métal spéciaux utilisés lors de la cuisson à blanc de la pâte feuilletée, également appelés poids de cuisson. Ils garantissent que la base reste plate et ne gonfle pas, pour obtenir une croûte de quiche ferme et jolie. Pas de haricots de cuisson?? Utilisez du riz sec ou des pâtes sèches comme alternative.

Conseils de service

- Servez la quiche chaude sur une belle planche ou assiette en bois. Coupez-la en parts pour que chacun puisse se servir facilement.
- Garnissez éventuellement de roquette supplémentaire, d'un filet d'huile d'olive ou de quelques gouttes de crème balsamique pour une présentation colorée.

Version végétarienne

- Remplacez simplement la poitrine de porc fumée par un substitut de viande ou des légumes supplémentaires comme des champignons, poivrons ou courge pour une délicieuse version végétarienne.
- Vous pouvez également ajouter un peu de fromage supplémentaire pour une saveur plus riche et savoureuse.

Préparation à l'avance

- Vous pouvez préparer les choux de Bruxelles et l'oignon à l'avance et préparer le mélange œufs-crème-fromage.
- La quiche peut être entièrement assemblée jusqu'au moment de la cuisson, ce qui vous fait gagner du temps les jours chargés ou pour recevoir des invités.

Réchauffage de la quiche

Oui, vous pouvez réchauffer la quiche sans problème. Chauffez-la dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Ainsi, la pâte reste croustillante et la garniture reste douce et crémeuse.