



Quiche au brocoli et au fromage



Ingrédients

- 6 tranches de pâte feuilletée ou de pâte à tarte salée (ou 1 rouleau)
- 5 œufs
- 130 ml de crème fouettée
- 100 g de fromage de romarin et de thym (ou autant que vous le souhaitez)
- 50 grammes de petits pois
- 100 grammes de brocoli
- 3 cuillères à soupe de pignons de pin
- sel et poivre à volonté

Quiche végétarienne

Une quiche commence toujours par une délicieuse base de pâte, et bien sûr, la crème et l'œuf ne doivent pas manquer. Avec le printemps en vue, nous optons pour des légumes verts : des petits pois pour une touche sucrée, du brocoli pour un surplus de vitamines et une poignée de roquette pour un goût de noisette. Et n'oublions pas d'ajouter un fromage généreux, comme notre fromage de brebis au romarin et au thym délicieusement épicé d'Henri Willig, qui donne à la quiche un petit plus. Vous préférez le fromage de vache ? Le fromage aux herbes et à l'ail est une excellente alternative.

La préparation

- 1: Utilisez un rouleau de pâte feuilletée, de pâte à quiche ou de pâte à tarte salée. Les tranches de pâte feuilletée contiennent souvent du beurre et rendent la quiche encore plus savoureuse.
- 2: Graissez votre moule avec du beurre. Placez-y la pâte et percez des trous dans le fond. Recouvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé, puis d'une couche de légumes secs non cuits. Faites cuire le gâteau 15 minutes à 180°C. Retirez les légumes secs et le papier sulfurisé.
- 3: Couper le brocoli en petits bouquets et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Ensuite, bien les égoutter. Mettre la crème, les œufs, le sel et le poivre dans un bol. Bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter le brocoli, les petits pois et une petite poignée de roquette. Râper le fromage romarin-thym d'Henri Willig et l'incorporer en dernier. Verser le tout sur le fond de la quiche. Saupoudrer de fromage et de pignons de pin.
- 4: Cuire la quiche pendant 30 minutes à 180 °C.



HENRI WILLIG
The Cheese Family

Henri Willig
henriwillig.com
T +31 (0) 299 65 5151
Du lundi au vendredi de 08h30 à 17h00

Quelques conseils supplémentaires pour faciliter la réalisation d'une quiche :

Choisissez une pâte feuilletée ou une pâte à tarte salée. Utilisez de préférence des tranches de pâte avec du beurre pour une base plus savoureuse.

Cuisson à l'aveugle : précuire la pâte avant d'ajouter la garniture. Ainsi, la base reste bien croustillante même avec la garniture à l'intérieur. Cela peut sembler compliqué, mais c'est en fait très simple.

Précuissez brièvement les légumes. Par exemple, faites cuire le brocoli à la vapeur pendant quelques minutes avant de l'ajouter à la quiche. Vous éviterez ainsi les morceaux durs dans votre quiche. Veillez également à ce que les légumes soient bien égouttés.

 ;

Cette délicieuse quiche a été commandée par CookingQueensNL ;