

Quiche au Brocoli et Jambon Serrano

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISEE	230 g (prête)
- BROCOLI(S)	600 g
- OEUF(S)	4
- CRÈME FRAICHE	200 g
- LAIT	2 dl
- GRUYERE RAPE	100 g
- JAMBON SERRANO	4-5 tranches
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Dans un plat, battez les œufs avec le lait et la crème fraîche.
- Ajoutez le fromage râpé et assaisonnez de sel, poivre et un peu de muscade.
- Sortez la pâte du frigo et étalez-la dans le moule. Piquez-la avec une fourchette.
- Nettoyez le brocoli, coupez-le en petites fleurs et ébouillantez-les pendant 8-10 minutes.
- Déposez les tranches de jambon entières sur le fond de la pâte.
- Répartissez ensuite les fleurs de brocoli.
- Versez enfin le mélange aux œufs sur la pâte.
- Poivrez légèrement.
- Faites cuire au micro-onde 18-19 minutes sur position CRISP.

