

## Quiche aux brocolis

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 1 heure

### Ingrédients :

- 230 g de pâte brisée
- 600 g de brocolis
- 4 œufs
- 200 g de crème fraîche
- 2 dl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade



### 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. Laissez-la reposer environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, nettoyez le brocoli, coupez-le en petites fleurs et ébouillantez-les pendant 6-8 minutes.
- Versez alors le mélange aux œufs sur la pâte.
- Répartissez les fleurs de brocoli dans le moule en les enfonçant légèrement.
- Poivrez légèrement.
- Faites cuire au micro-onde 18 minutes sur position CRISP.

### Boisson :

Un vin blanc sec accompagnera cette préparation de façon agréable : un Sylvaner d'Alsace par exemple.