

Quiche aux Brocolis, Carottes et Fêta

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PÂTE BRISEE	230 g
- BROCOLI(S)	300 g (fleurs)
- CAROTTE(S)	120g râpées
- SUCRE SEMOULE	½ c à soupe
- CURRY	½ c à soupe
- FÊTA (FROMAGE GRECQUE)	150g
- OEUF(S)	4
- CRÈME FRAÎCHE	150
- LAIT	150 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	70 g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Détaillez le brocoli en petites fleurs et faites-les cuire 8-10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Râpez les carottes finement.
- Coupez la fêta en dés et poivrez-la.
- Faites revenir les carottes râpées dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Saupoudrez de sucre et de curry. Mélangez, laissez étuver quelques minutes puis réservez.
- Etalez la pâte dans le moule CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage râpé.
- Répartissez sur la pâte, les carottes au curry, les dés de fêta puis les fleurs de brocoli.
- Versez le mélange aux œufs sur le tout.
- Enfournez au micro-onde sur position CRISP pendant 18 minutes.

