

## *Quiche au Jambon et aux Asperges*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 45 minutes**

### **Ingrédients:**

- PATE BRISEE	230g
- FROMAGE TYPE COTTAGE	200g
- OEUF(S)	4
- GRUYERE RAPE	50g
- JAMBON CRU	6 tranches
- PETITS POIS	3 c à soupe
- LAIT	10cl
- CREME FRAICHE	10cl
- ASPERGE(S)	500g (fraiches)
- SEL	
- POIVRE	

### **Recette:**

- Pelez les asperges et plongez-les immédiatement dans l'eau froide.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les asperges coupées en deux pendant 12 minutes. Egouttez-les.
- Etendez la pâte dans le moule CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Placez les petits pois par-dessus.
- Coupez le jambon en lanière et placez-le sur les pois.
- Dans un plat, mélangez le cottage avec les œufs et le gruyère râpé. Ajoutez le lait et la crème. Homogénéisez au fouet.
- Garnissez la quiche avec les pieds d'asperges.
- Ajoutez alors le mélange aux œufs.
- Terminez par les pointes d'asperges sur le dessus en forme d'étoile. Salez et poivrez.
- Placez au four à micro-onde position CRISP pendant 15 à 17 minutes.

