

Quiche aux Salsifis et aux Épinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PÂTE FEUILLETÉE	1x
- SALSIFIS	320g égouttés
- ÉPINARDS SURGELÉS	275g en branches
- AIL EN POUDRE	un peu
- OEUF(S)	3
- CRÈME FRAICHE	10 cl
- LAIT	5 cl
- NOIX DE MUSCADE	
- BEURRE DE CUISSON	
- CHAPELURE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Étalez la pâte dans le plat à CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Egouttez les salsifis et faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Faites décongeler les épinards au micro-onde puis égouttez-les et essorez-les légèrement.
- Répartissez les épinards dans le fond de quiche ainsi que les salsifis.
- Dans un pat creux, fouettez les œufs puis ajoutez le lait, la crème, la muscade, sel et poivre.
- Versez le mélange sur les légumes.
- Saupoudrez d'un peu de chapelure.
- Faites cuire au micro-onde pendant 17 minutes sur position CRISP.

