

Quiche au Chou Fleur et au Bacon

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- CHOU-FLEUR	500g
- BACON(S)	175-200g
- OEUF(S)	4
- LAIT	200g
- CRÈME FRAICHE	175g
- GRUYERE RAPE	100g
- CIBOULETTE	un peu
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites cuire le chou fleur en petits bouquets dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Egouttez.
- Pendant ce temps, faites griller à sec le bacon coupé en lamelles dans un poêle bien chaude. Réservez.
- Etalez la pâte dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs puis ajoutez le lait, la crème, muscade, ciboulette, sel et poivre. Homogénéisez puis intégrez le fromage râpé.
- Répartissez le chou sur la pâte ainsi que le bacon grillé.
- Versez ensuite le mélange aux œufs.
- Enfournez dans le micro-onde sur position CRISP pendant 17 minutes.
- Coupez et servez sans attendre.

