PL-1036

Quiche aux Asperges, Féta et Pignons de Pin

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE FEUILLETEE	1x
- ASPERGE(S)	500g vertes
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	1x
- LARDONS	200 g salé
- PIGNONS DE PIN	3 c à soupe
- OEUF(S)	4
- LAIT	120g
- CRÈME FRAICHE	120g
- ROQUETTE (SALADE)	en décoration
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez les asperges et coupez-les en tronçons. Rincez-les dans l'eau froide.
- Faites-les cuire le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Dans une casserole, faites revenir les lardons sans graisse. Ajoutez les pignons et les troncons d'asperge réservés. Poivrez.
- Etendez la pâte feuilletée dans le plat Krisp. Piquez-la avec une fourchette.
- Placez les lardons cuits avec les asperges et le pignons sur la pâte.
- Dans un plat creux, mélangez les œufs, le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Coupez la féta en dés. Placez-les par dessus les asperges et lardons.
- Versez les œufs sur la pâte.
- Placez au micro-onde, position CRISP pendant 18 minutes.
- A la sortie du four, décorez avec un peu de roquette.