

Quiche aux Épinards, Féta et Pignons de Pin

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- ÉPINARDS	400g frais
- FÉTA (FROMAGE GRECQUE)	200g
- PIGNONS DE PIN	2 c à soupe
- PÂTE BRISÉE	1x
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- AIL EN POUDRE	un peu
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Equeutez puis faites revenir les épinards frais dans un peu de beurre chaud pendant quelques minutes. Assaisonnez d'ail, sel et poivre. Réservez.
- Coupez la féta en dés et poivrez-la généreusement.
- Etalez la pâte brisée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les dés de féta et les épinards précuits.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Versez ce mélange sur la quiche.
- Ajoutez enfin les pignons de pin.
- Enfourez au micro-onde, position CRISP, pour 18 minutes.
- Sortez du four et découpez en portions.

