



Quiche de légumes verts

Ingrédients : (4 à 6 personnes)

- 2 mélanges de légumes wok Jazz Czon
- 1 pâte feuilletée
- 1 gousse d'ail pressée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc doux
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs entiers + 1 jaune
- 100 g de fromage râpé

Préparation :

- 1 Faire cuire les légumes Czon au wok ou à la sauteuse 8 min. avec la gousse d'ail pressée et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter ensuite le vin blanc, couvrir et laisser cuire 2 min. puis découvrir et couper le feu.
- 2 Préchauffer votre four à 200°C.
- 3 Dans un saladier, verser la crème liquide puis les œufs et le jaune battus. Bien mélanger. Saler correctement.
- 4 Dérouler la pâte feuilletée dans un plat allant au four, piquer. Bien répartir les légumes verts puis ajouter l'appareil à quiche. Ajouter ensuite le fromage râpé et enfourner 20 min. à 200°C.

Astuces

Cette quiche se sert aussi bien chaude que froide.
Vous pouvez faire cuire à blanc votre pâte 10 min. afin de la précuire,
pour qu'elle soit plus croustillante.