

. Quiche méditerranéenne aux légumes grillés .



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 c.à.s de curry
- 1 pâte brisée
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 3 gros œufs
- 50 g d'emmental râpé
- 80 g de lardons fumés
- 840 g de poêlée méditerranéenne *

- Faire chauffer une poêle et verser la poêlée surgelée sans ajout de matière grasse
- Ajouter un fond d'eau, les lardons, saupoudrer le tout de curry, laisser cuire à couvert 10 minutes
- Remuer de temps en temps, puis réserver. Dans un saladier battre les œufs en omelette
- Ajouter au saladier, la crème liquide et l'emmental râpé. Bien mélanger
- Verser toute la poêlée dans ce mélange, bien remuer, rectifier l'assaisonnement au besoin
- Dérouler une pâte brisée chemisée de papier sulfurisé dans un moule à tarte, piquer la pâte
- Verser la préparation et enfourner à four chaud à 180°C th. 6 pendant 40 minutes
- Servir chaud, accompagner d'une salade

* Contient : courgettes et aubergines grillées, pommes de terre, poivrons, tomates et aromates

