

## *Tarte au Brocoli et au Chou-Fleur*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- PÂTE BRISÉE	1x
- CHOU-FLEUR	½
- BROCOLI(S)	½
- LARDONS	200g fumés
- OEUFS	4
- LAIT	150g
- CRÈME FRAÎCHE	150g
- NOIX DE MUSCADE	
- GRUYÈRE RÂPÉ	60g
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Détaillez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets. Faites-les cuire le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée (le chou-fleur d'abord puis le brocoli). Réservez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Ajoutez le gruyère et un peu de muscade. Salez et poivrez.
- Grillez les lardons à sec dans une poêle chaude. Réservez.
- Déroulez la pâte brisée et disposez-la dans le moule CRISP.
- Répartissez les fleurs de choux puis les lardons grillés.
- Versez ensuite le mélange aux œufs sur le tout.
- Enfournez pendant 20-22 minutes sur position CRISP au micro-onde.
- Au moment de servir, coupez la quiche en portions et dégustez.

