

Quiche au Chou-Fleur et au Hachis

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- HACHIS PORC & BOEUF	400g
- CHOU-FLEUR	1
- PERSIL	
- CRÈME FRAICHE	125 ml
- LAIT	150 ml
- OEUF(S)	4
- PATE FEUILLETEE	1x
- HUILE D'OLIVE	
- CURRY	1 c à café
- CURCUMA	1/2 c à café
- POIVRE DE CAYENNE	1 bonne pincée
- GRUYERE RAPE	25g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Déroulez la pâte dans le plat CRISP et recouvrez-la de papier sulfurisé avec des haricots secs. Faites-al cuire à blanc pendant 10 minutes. Sortez du four et retirez les haricots et le papier sulfurisé. Réservez.
- Entre-temps, faites cuire le chou-fleur coupé en bouquet dans de l'eau bouillante salée pendant 12 à 15 minutes. Egouttez et réservez.
- Dans de l'huile chaude, faites rissoler le hachis. Agrémentez de curry, curcuma et poivre de Cayenne. Salez et poivrez. En fin de cuisson, ajoutez le persil.
- Fouettez les œufs dans un plat creux puis ajoutez le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Répartissez le hachis cuit sur le fond de la pâte feuilletée et recouvrez avec les bouquets de chou.
- Versez le mélange aux œufs puis saupoudrez avec le gruyère râpé. Poivrez.
- Enfournez au micro-onde sur position CRISP pour 18-19 minutes.

