

Quiche aux Épinards, Brocoli, Féta et Pignons de Pin

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Pâte Brisée	230 g
- Brocolis	250 g (fleurs)
- Épinards	125g jeunes pousses
- Féta (Fromage Grecque)	200g
- Oeufs	4
- Crème Fraîche	150
- Lait	150 ml
- Noix de Muscade	
- Pignons de Pin	
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Détaillez le brocoli en petites fleurs et faites-les cuire 8-10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Faites étuver dans du beurre chaud les jeunes pousses d'épinard. Salez et poivrez. Réservez.
- Coupez la féta en dés et poivrez-la.
- Etalez la pâte dans le moule CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez, poivrez et muscadez.
- Répartissez alors sur la pâte, les épinards puis les fleurs de brocoli.
- Versez le mélange aux œufs sur le tout. Déposez les dés de féta et ajoutez les pignons de pin.
- Enfournerez au micro-onde sur position CRISP pendant 20-22 minutes.

