

Recette de la semaine : Quiche aux asperges

Ingrédients :

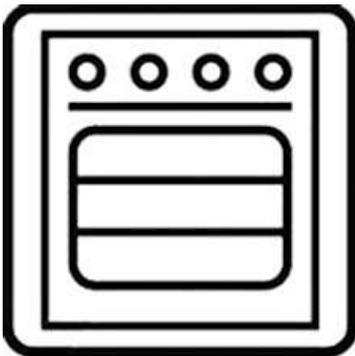
- 1 pâte feuilletée
- 2 œufs
- 300 g d'asperges
- 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage (râpé)
- 200 g crème fraîche
- persil
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. de miel
- poivre + sel



Matériel :

- moule à quiche
- Bol
- casserole
- éplucheur
- couteau
- Planche à découper
- presse-ail
- passoire
- cuillère à soupe
- cuillère à café
- louche
- tasse à mesurer

1



Préchauffez le four à 180 degrés

2



Faites bouillir de l'eau. Ajoutez du sel.

3



Ajoutez une cuillère à café de miel

4



Lavez les asperges

5



Epluchez les asperges

6



Coupez les extrémités dures



7

Coupez les asperges en petits morceaux



8

Cuire les asperges pendant 8 minutes



9

Mettez 2 œufs dans un bol



10

Ajoutez 200 g de crème fraîche



11

Ajoutez 1 cuillère à café de moutarde



12

Ajoutez 50g de fromage râpé



13

Pressez l'ail



14

Ajoutez l'ail au bol



15

Poivrez + salez.
Mélangez bien.



16

Retirez les asperges de la cuisinière. Versez 60 ml d'eau d'asperges dans le gobelet doseur.



17

Ajoutez l'eau des asperges à la préparation crème fraîche



18

Placez la pâte feuilletée dans la moule à quiche.



19

Étalez les asperges sur la pâte feuilletée



20

Étalez la préparation sur la quiche



21

Ajoutez du persil



22

Mettez la quiche au four pendant 30 minutes.



Nous souhaitons un bon appétit!

