



Quiche de Brocoli aux graines

Je fais comment ?

1. Lavez avec soin le brocoli et détaillez-le en petits bouquets. Plongez-les pendant 3 mn dans de l'eau bouillante salée, égouttez et plongez-les aussitôt dans de l'eau froide. Egouttez à nouveau et réservez.
2. Tapissez un moule à manqué de pâte feuilletée et préchauffez votre four à 200°C.
3. Dans un petit saladier battez les oeufs, incorporez le fromage blanc et battez à nouveau. Salez, poivrez et ajoutez le gruyère râpé.
4. Déposez les brocolis sur le fond de tarte. Versez la préparation par dessus et parsemez du mélange de graines. Enfin, saupoudrez de parmesan râpé.
5. Enfourez de 25 à 30 mn.

Source : Aude - Le 27 janvier 2007 -

Je suis dans ma tendance petites graines. Après les pains et autres brioches, j'avais envie de décliner l'utilisation de ces dernières à d'autres fins. Elles apportent comme ici dans la quiche un petit côté croquant très agréable et parfument sensiblement de noix toutes les préparations.

Quant à l'utilisation du fromage blanc dans la quiche, je ne peux plus faire autrement et pour cause, cela donne une texture aérienne et légère qui permet de mieux dévoiler le goût des légumes utilisés.

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée au blé complet
- 1 tête de brocoli
- 200 g de fromage blanc (20% MG)
- 3 oeufs
- 100 g de gruyère râpé
- 25 g de graines de Lin et graines de tournesol
- Sel & Poivre
- 50 g de parmesan râpé

Cuisson : 25 mn

4 personnes