



Quiche aux chou-fleur et petit pois

Ingrédients :

- 1 pâte à tarte
- 400 gr de chou-fleur
- 3 poignées de petits pois

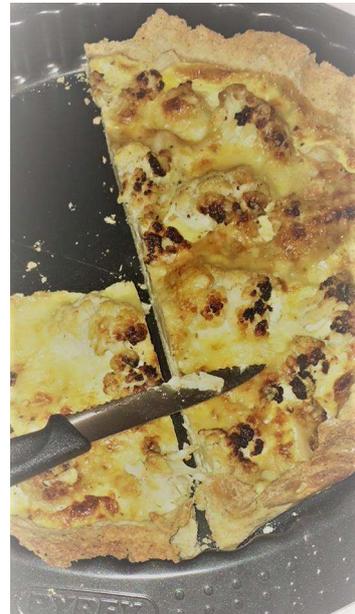
1. Déroulez votre pâte à tarte
2. Piquez le fond et badigeonnez de moutarde
3. Déposez les bouquets de chou-fleur (possibilité les couper en deux) et les petits pois sur la tarte

Pour la liaison :

- 2 oeufs
- 2 dl lait
- fromage râpé
- sel, poivre, curry, ou autre herbe aromatique

Verser sur la tarte et puis mettez-là au four.

Cuisson : 40 min. à 180°



de