

## QUICHE AU CHOU VERT

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 45 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 moule à tarte

### **Ingrédients :**

1 pâte brisée  
1 coeur de chou vert frisé  
3 ou 4 tranches de jambon cru  
10 gr de beurre  
4 œufs  
20 cl de crème fraîche  
20 cl de lait  
100 gr de fromage râpé  
1 pincée de noix muscade  
sel et poivre

### **Préparation :**

1 - Nettoyer et effeuiller le chou, puis le plonger 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rincer et rafraîchir les feuilles sous l'eau froide, les égoutter puis les sécher dans un linge propre.  
2 - Détailler le jambon en fines lanières puis lui ôter le surplus de gras.  
3 - Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre puis ajouter le fromage râpé.  
4 - Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré. Le tapisser de feuilles de chou, puis de lanières de jambon.  
5 - Verser ensuite la préparation fouettée aux oeufs sur le tout et enfourner à four chaud pendant 35 minutes à 180°. Déguster bien chaud ou tiède.