

## QUICHE AU CHOU FLEUR

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

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 45 minutes
6 personnes	1 poêle, 1 cuit vapeur, 1 saladier, 1 tourtière

### ***Ingredients :***

1 pâte feuilletée  
500 gr de chou fleur  
2 œufs  
25 cl de crème liquide  
5 cl de lait  
100 gr de lardons fumés  
Sel, poivre, muscade

### ***Préparation :***

- 1 - Préchauffer le four à 220 °C.
- 2 - Tailler le chou en bouquet et faire cuire à la vapeur 8 minutes puis égoutter.
- 3 - Faire revenir quelques minutes les lardons dans une poêle.
- 4 - Préparer l'appareil en mélangeant les œufs, la crème, le lait et l'assaisonnement.
- 5 - Positionner votre pâte dans le moule, la piquer, puis poser dessus le chou fleur.
- 6 - Parsemer de lardons puis arrosez le tout avec l'appareil.
- 7 - Faire cuire au four pendant 45 minutes.