



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Quiche brocoli, gorgonzola

Pour 6 personnes | Très facile

52 min | **1.57€** La portion (prix indicatif)



Une association parfaite et gourmande entre ce légume, le brocoli et ce fromage gourmand italien, le gorgonzola.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte brisée
- **500 g** de Brocoli
- **4 pièce** de Oeuf
- **300 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **150 g** de Gorgonzola

Étapes de préparation



Préparation : 12 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Séparez les flequettes et le tronc de 500 g de brocoli. Coupez les flequettes en 2 si besoin (conservez le tronc pour une autre recette). Rincez-les à l'eau froide.
- 3 Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole. Quand elle bout, disposez au-dessus une passoire ou un panier vapeur, puis mettez les flequettes de brocoli dedans pour les faire cuire à la vapeur.
Couvrez la casserole, comptez une dizaine de minutes de cuisson à feu doux.
- 4 En parallèle, déroulez la pâte dans le moule en tapissant bien le bord. Piquez le fond avec une fourchette.
Enfourez 10 minutes pour précuire la pâte.

- 5** Pendant ce temps, préparez l'appareil à quiche : mélangez 4 oeufs et 300 ml de crème dans un saladier.
Salez, poivrez généreusement et ajoutez ½ càc de noix de muscade moulue si vous en avez.
Mettez-le de côté en attendant.
- 6** Sortez la pâte du four lorsqu'elle est précuite, et baissez la température à 190°C.
Vérifiez la cuisson du brocoli avec un couteau et répartissez-le sur la pâte précuite.
Versez l'appareil à quiche dessus et ajoutez 150 g de gorgonzola en morceaux.
- 7** Enfournez entre 25 et 30 minutes jusqu'à ce que la pâte et l'appareil soient cuits.
- 8** Laissez refroidir la quiche 5 à 10 minutes.
Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.