



Quiche aux asperges et aux tomates

RECETTES - OEUFS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2 QUICHES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- Huile d'olive
- 20 asperges, coupées en petits tronçons d'un pouce en gardant les pointes intactes
- 2 abaisses de tarte du commerce ou maison
- 8 œufs
- 2 tasses de crème
- 1 2/3 tasses de cheddar fort râpé
- Sel et poivre
- Quelques tranches de tomate

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
3. À feu moyen vif, faire cuire les asperges pendant 3-4 minutes. Retirer et laisser refroidir.
4. Dans un bol, fouetter légèrement les œufs.
5. Ajouter la crème et bien mélanger.
6. Ajouter le fromage et les asperges sauf quelques têtes à conserver pour la décoration.
7. Bien mélanger.
8. Saler et poivrer.
9. Verser dans les abaisses.
10. Déposer les tranches de tomates et les asperges.
11. Cuire pendant 45 -50 minutes sur la grille du milieu.