

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	REI	20S	

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.					
11. Cuire pendant 45-50 innutes sur la grine du innied.					