

Quiche de Chou fleur aux Noix

Ingrédients:

- ✧ 1 pâte à tarte *
- ✧ 1 Chou fleur *
- ✧ 100 à 200 g de *Maroilles* ou de *champignons* (de Paris, des bois...)
- ✧ 1 poignée de *Noix* décortiquées
- ✧ 4 *tomates séchées* à l'huile
- ✧ 1 gros bouquet de *Persil* (en option sympa!)
- ✧ 4 *Oeufs*
- ✧ 2 pincées de *Noix de Muscade* *
- ✧ 1 c. à s. de *purée de Sésame blanc* (Tahin)
- ✧ 1 c. à s. de *farine* *
- ✧ 2 pincées *bicarbonate de soude*
- ✧ *Jus de cuisson du chou*

Réalisation:

- ✧ **Détailler** le chou fleur en petits bouquets et le **faire cuire** à l'étouffée (avec un fond d'eau) ou à la vapeur, avec une pincée de bicarbonate de soude.
- ✧ Pendant ce temps:
 - ✧ **Étaler** la pâte dans un plat à tarte et la piquer à la fourchette.
 - ✧ **Découper** le fromage (ou laver et faire précuire/égoutter les champignons si besoin) ainsi que les tomates séchées en petits morceaux.
 - ✧ **Décortiquer** puis concasser les Noix.
 - ✧ **Ciseler** le persil.
- ✧ Pendant que le chou fleur cuit refroidit un peu:
 - ✧ **Battre** les oeufs avec la purée de Sésame, la Noix de Muscade, la 2^{ème} pincée de bicarbonate de soude et la farine (+ une pincée de sel si l'option champignons est choisie en place du fromage).
 - ✧ **Ajouter** 10 à 20 cl de jus de cuisson ou bien un peu d'eau afin qu'il y ait suffisamment de liquide pour enrober la garniture.
- ✧ Enfin, **mélanger** intimement le Chou fleur avec la préparation aux oeufs et tous les autres ingrédients.
- ✧ **Disposer** le tout sur la pâte et **enfourner** pour 40 minutes à 180°C.
- ✧ **Déguster** chaud, tiède ou froid avec une salade qui nous plaît par exemple!!

* La pâte à tarte peut être feuilleté, brisée, composée selon vos préférences en farine et autres ingrédients...

La farine utilisée peut être de Riz, de Sarrasin mais aussi de Blé, de Maïs...

La Noix de Muscade pourrait être remplacée par du Cumin et le Chou fleur par du Brocolis ou du Chou Romanesco...

Libre à vous de composer!!

Aurélié Boucherie

www.theraneo.com/aurelie-b

06.42.57.84.31