



Quiche aux brocolis & ricotta

★★★★★

Une quiche gourmande aux brocolis, ricotta et amandes

Type de plat Plat principal

Cuisine Française

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 45 minutes

Portions 4 personnes

Calories 540kcal

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 400 g brocoli
- 250 g ricotta
- 50 g parmesan
- 50 g poudre d'amandes
- 3 oeuf
- 10 cl lait avoine pour moi
- 1 gousse ail
- sel et poivre

Instructions

1. Pelez et dégermez les gousses d'ail
2. Détachez les fleurettes du brocoli puis coupez-les en petits morceaux. Faites cuire 5 minutes à l'eau bouillante.
3. Mélangez la poudre d'amandes avec le parmesan, le zeste de citron râpé et la gousse d'ail pressée. Ajoutez la ricotta, les oeufs et le lait et mélangez bien. Salez et poivrez.
4. Garnissez un plat à tarte graissé de la pâte brisée, répartissez les fleurettes de brocoli et recouvrez de l'appareil à quiche. Enfournez pour 40 minutes à 180°C.

Nutrition

Calories: 540kcal | Carbohydrates: 36g | Protéines: 24g | Gras: 34g | Lipides saturés: 13g | Lipides polyinsaturés: 3g | Lipides monoinsaturé: 11g | Lipides trans: 1g | Cholestérol: 163mg | Sodium: 538mg | Potassium: 492mg | Fibre: 5g | Sucre: 3g | Vitamine A: 1182IU | Vitamine C: 89mg | Calcium: 382mg | Fer: 3mg