Quiche jambon brocoli

En deux mots :

Une quiche plat complet avec légumes, jambon, céréales, lait, oeufs. Un concentré de fibres, de protéines, de glucides et de nutriments parfait pour permettre à notre corps de faire le plein d'énergie. Une quiche qui tombe à pic pour emporter en pique nique ou au travail.

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 200 g de farine de blé t65
- 50 g de flocon d'avoine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillère à soupe d'eau
- 400 g de brocoli
- 200 g de talon de jambon blanc
- 40 cl de lait
- 4 pièce d'oeufs
- 3 pincée de sel
- 1 cuillère à café de curry

Les quantités sont données pour un repas en plat principal. Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Faire une pâte à tarte avec la farine, les flocons d'avoine, une pincée de sel, l'huile d'olive et l'eau en pétrissant rapidement (il est possible de rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche ou un peu de farine si elle est trop collante).

Laisser reposer environ 15 à 30 minutes.

Laver et trier le brocoli puis mettre les bouquets à cuire environ 5 minutes à partir du moment où l'eau bout (les bouquets doivent rester fermes et croquants).

Refroidir les bouquets de brocoli à l'eau froide, immédiatement après la fin de la cuisson.

Couper le talon de jambon blanc en dès.

Étaler la pâte, beurrer, fariner et garnir (foncer) un moule ou un cercle à tarte en mettant un peu de farine ou de semoule fine dans le fond de tarte.

Faire un appareil (mélange à quiche) avec les oeufs, le lait, le curry et le sel.

Mettre les bouquets de brocolis dans le fond de tarte, puis les dès de jambon blanc.

Ajouter l'appareil à quiche dans le fond de tarte.

Faire cuire à four chaud, 170°C, pendant 40 minutes environ.

Astuces :

Ajouter un peu de farine ou de semoule fine dans le fond d'une pâte à tarte permet que le fond ne se détrempe pas trop si les ingrédients rendent de l'eau lors de la cuisson de la tarte.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si

vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.