

LA RECETTE DU MOIS

QUICHE CHAMPIGNONS ET ASPERGES



POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte feuilletée
- 200g de champignons
- 1 botte d'asperges
- 150g de mozzarella râpée
- 1 c. à soupe de moutarde
- 6 œufs
- 200ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les asperges en tronçons.
3. Les faire blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante.
4. Laver et couper les champignons en fines lamelles.
5. Dans un récipient, mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre.
6. Déposer la pâte feuilletée dans une tourtière, piquer le fond de pâte, puis étaler de la moutarde.
7. Déposer les champignons, les asperges bien égouttées. Verser l'appareil à quiche puis terminer par le fromage râpé. Enfourner 35 à 40 minutes.
8. Servir tiède ou froid, accompagné d'une salade pour un repas complet.