



Toque & Tablier



Quiche brocoli parmesan et jambon fumé

Pour 1 tarte familiale

Préparation 15 min

Bien s'organiser : Vous pouvez tout réaliser en avance et faire réchauffer au four à 180° avec papier d'aluminium posé sur la quiche

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 200 g de brocoli

Le crémier - fromager :

- 100 g de parmesan 30 mois d'affinage (râpé ou à râper. Voir mon secret chuchoté à l'oreille)
- 50 cl de lait entier (ou demi-écrémé)
- 4 œufs

Le charcutier :

- 50 g de jambon fumé

Le boulanger :

- 1 pâte feuilletée familiale
1. Préchauffez le four à 210°. Faites bouillir de l'eau salée. Lavez et préparez le brocoli. Faites le cuire 5 minutes et réservez.
 2. Dans une jatte, battez les œufs. Versez le lait et mélangez. Ajoutez le parmesan râpé, mélangez encore. Emincez le jambon fumé en petits lardons
 3. Etalez votre pâte feuilletée. Déposez les brocolis, renversez votre appareil à quiche (c'est le mélange lait, œufs et parmesan).
 4. Ajoutez le jambon fumé et enfournez 40 minutes environ (votre lame de couteau doit ressortir sèche) et envoyez !

Mon secret chuchoté à l'oreille : il est toujours préférable d'acheter votre parmesan en morceau plutôt que déjà râpé ou en copeaux. En effet, ses saveurs s'altèrent avec l'air. Il vaut toujours mieux le râper au dernier moment (cela est vrai pour tous les fromages d'ailleurs !)