

# Quiche brocoli ricotta

---

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 400g de brocoli
- 250 g ricotta
- 50g parmesan
- 4 œufs
- 10cL de lait
- 1 gousse ail
- Sel et poivre



## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Faites cuire les brocolis 5 minutes dans l'eau bouillante.
- Pelez la gousse d'ail puis pressez la ou hachez la finement.
- Dans un bol, préparez l'appareil à quiche : mélangez les œufs, l'ail, la ricotta, le parmesan et le lait. Salez et poivrez.
- Déposez la pâte brisée dans un plat à tarte beurré, répartissez les brocolis et recouvrez de l'appareil à quiche.
- Enfournez pendant 40 min.
- Servez chaud ou froid.



Vous pouvez servir avec des crudités ou une poêlée de légumes.