

Une quiche, pour apprécier les choux du Bruxelles



“ Il y a quelques temps déjà, j’avais noté l’idée des choux de Bruxelles en tarte. C’était chez Élo en fait tout un plat avec sa quiche au chou de Bruxelles et camembert. Maintenant que j’ai des choux de Bruxelles, voici ma version de quiche.”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 8 personnes) :

- 1 pâte Brisée
- 1 [poireau](#)
- 1 grosse poignée de [choux de Bruxelles](#)
- 4 œufs + 1 jaune d’œuf
- 200 g de poitrine fumée
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 200 ml de lait entier
- 100 à 200 g de fromage de chèvre frais
- Sel et poivre

Les Étapes :

Étalez la pâte Brisée. Foncez-la dans un moule à tarte de 28 à 32 cm de diamètre. Réservez au frais, le temps de préparer le reste des ingrédients.

Coupez la base des [choux de Bruxelles](#) puis enlevez les feuilles abîmées. Faites-les blanchir, 5 minutes dans l’eau salée bouillonnante. Déposez-les dans une saladier d’eau froide. Réservez. Rincez les [poireaux](#) afin d’enlever la terre et le sable. Coupez-les en fines rondelles puis faites-les revenir à la poêle. Assaisonnez.

Répartissez les [poireaux](#) et les [choux de Bruxelles](#) égouttés sur la pâte à tarte puis répartissez le fromage de chèvre frais coupé en une douzaine de morceaux. Versez les œufs battus avec le jaune supplémentaire et la crème fraîche assaisonnés.

Enfournez la tarte dans un four préchauffé à 210°C. Réduisez la température à 200°C, faites cuire 10 minutes puis 30 minutes à 180°C. Dégustez tiède.

Et Que Dire De Plus ?

→ Au lieu de faire dorer les [poireaux](#) à la poêle, vous pouvez les faire blanchir les poireaux avec les [chou de Bruxelles](#).

→ Avant d’enfourner la tarte, saupoudrez-la de chapelure maison.

©Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papilsestomaquees.fr/une-quiche-pour-apprecier-les-choux-du-bruxelles/>