Deux choux (raves et cabus) qui cohabitaient dans une quiche à l'ail des ours et ciboulette

" Ou plutôt l'art et la manière de camoufler deux choux. Qu'est-ce qu'il y a dans ta tarte… elle est très bonne! Tu veux vraiment savoir? Eh bien voici : …"

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 8 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 200 g de poitrine fumée
- 2 petits choux-raves
- ¼ de chou cabus blanc
- 200 g de fromage râpé
- 250 ml de lait entier
- 4 œufs
- 10 à 20 feuilles d'ail de ours
- 1 botte de ciboulette
- 2 c. à soupe de chapelure
- Huile d'olive
- Paprika
- 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.

Épluchez les choux-raves puis hachez-les. Rincez le chou blanc et hachez-le. Réservez.

Mixez les feuilles d'ail des ours dans une petite quantité d'huile d'olive. Réservez.

Dans une poêle, faites revenir les dés de poitrine fumée. Ajoutez le chou et les choux-raves hachés. Faites dorer et cuire à feu modéré pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez les feuilles d'ail des ours à l'huile. Mélangez. Assaisonnez. Réservez.

Battez les œufs puis ajoutez le lait tout en battant. Assaisonnez. Ajoutez la ciboulette ciselée. réservez.

Sortez la pâte à tarte du frigo sur laquelle vous disposerez le mélange de légumes et poitrine fumée. Versez-y les œufs battus au lait et à la ciboulette.

Répartissez le fromage râpé, la chapelure puis assaisonnez de paprika.

Enfournez la tarte dans un four préchauffé à 210°C. Réduisez la température à 200°C, faites cuire 10 minutes puis 20 à 30 minutes à 180°C.

Et Que Dire De Plus ?

→ Avec cette recette, les septiques du chou seront confondus !

© Les Papilles Estomaquées... 2013

http://papillesestomaquees.fr/deux-choux-raves-et-cabus-qui-cohabitaient-dans-une-quiche-a-lail-des-ours-et-ciboulette/