



Ma quiche aux légumes

Ingrédients :

- **1 sachet de légumes surgelés (ici ce sont des brocolis, choux fleurs et carottes)**
- **3 oeufs**
- **20 cl de crème fraîche (ici c'est de l'allégée à 5%)**
- **ciboulette**
- **poivre noir**
- **sel**
- **paprika**
- **1 pâte feuilletée**
- **50 g de gruyère râpé**

Préparation :

Faire cuire les légumes à la vapeur. Vous pouvez utiliser des légumes frais, ce sera encore meilleur !

Mettre la pâte feuilletée dans un moule à tarte de 30 cm. Piquez le fond avec une fourchette afin d'éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.

Entre temps, cassez les oeufs dans un saladier et les fouetter.

Ajouter ensuite la crème fraîche ainsi que la ciboulette ciselée, le sel, poivre noir et le paprika.

Quand vos légumes sont cuits, les déposer sur la pâte feuilletée et ajouter alors la crème à base d'oeufs et crème fraîche.

Ajouter alors du gruyère râpé sur le dessus.

Mettre au four préchauffé à TH 6/7 jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

Bon appétit !