

Petites quiches aux crevettes

et brocolis



Pour 4 petites quiches (moules de 12 cm de diamètre)

Préparation : 20 minutes avec une pâte maison

Cuisson : 30 minutes

Pâte bisée maison ou toute prête :

- 150 g de farine (type 55)
- 75 g de beurre salé
- 5 cl d'eau tiède (si le beurre est froid)

Appareil à quiche et garniture :

- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche semi-liquide ou liquide (légère ou entière)
- 1/2 c à café de coriandre moulue
- 150 g de reste de brocolis cuits à la vapeur (courgettes, épinards, poireaux, haricots verts...)
- 20 petites crevettes roses cuites
- Sel
- Poivre
- Beurre (moules)

Préparez la pâte brisée : Beurrez les moules. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Garnissez les moules avec la pâte. Piquez le fond de pâte.

Laissez reposer 15 à 20 minutes au réfrigérateur. *Quand je prépare ma pâte brisée, je garnie directement mes moules et je place au réfrigérateur, ce qui me fait gagner du temps.*

Préchauffez le four à 180° C (160° C pour moi).

Préparez l'appareil à quiche : Dans un cul de poule, mélangez la crème et les œufs. Salez, poivrez et parfumez avec la coriandre.

Coupez les brocolis ou autres légumes verts.

Répartissez les crevettes (4) sur la pâte.

Ajoutez des petits bouquets de brocolis.

Versez l'appareil à quiche.

Glissez au four pour 30 minutes (en fonction de votre four).

Vous pouvez les congeler sans problème.

Servez avec une petite salade verte,