

QUICHE AU BROCOLI ET CANTAL



Pour 6 à 8 parts | Préparation 30 mn | Cuisson 35 mn

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine (de préférence T65 ou T80)
- 55 g d'huile d'olive
- 70 à 80 g d'eau

Pour l'appareil

- 4 œufs
- 200 g de fromage blanc 1/2 écrémé
- 100 ml lait 1/2 écrémé
- Sel et poivre

Pour la garniture

- 1 tête de brocoli (environ 500 g) ou 350 g de fleurette de brocolis frais ou surgelé
- 80 g de Cantal

Astuce

Préparer la pâte la veille et la conserver au frais.



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

Pour la recette détaillée de la pâte, se référer à la recette « pâte brisée salée ». Mélangez la farine et l'huile d'olive. Ajoutez l'eau puis mélangez jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Formez une boule, placez-la dans un bol, filmez et laissez reposer au frais au moins 30 mn.

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez le brocoli et détaillez-le en petits bouquets. Faites cuire les bouquets 15 min à la vapeur ou 5 min dans l'eau bouillante. Egouttez et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'excès d'humidité.

Préparez l'appareil à quiche : fouettez les œufs dans un saladier, puis ajoutez le fromage blanc, le lait, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte de 24 à 26 cm de diamètre.

Répartissez les brocolis, versez l'appareil puis disposez le Cantal coupé en lamelles ou en petits morceaux sur le dessus de la quiche.

Enfourner pour 35 à 40 mn, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

Dégustation : Cette quiche se déguste chaude ou froide, en plat principal accompagnée d'une salade de crudités ou d'un potage. Elle est également parfaite en entrée, en adaptant la taille de la part.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, cette quiche se décline à l'infini, au grès de vos restes et des saisons ! Vous pouvez par exemple remplacer le brocoli et le Cantal par :

- Poivrons, thon en boîte au naturel, basilic et mozzarella.
- Courge, oignon et parmesan.
- Champignons, jambon blanc, persil et gruyère râpé.
- Courgettes, feta et basilic



Informations nutritionnelles

Cette quiche se distingue de la traditionnelle quiche lorraine par une teneur réduite en graisses saturées, grâce à une pâte à l'huile d'olive et un appareil à base de fromage blanc et de lait demi-écrémé plutôt que de crème et de lardons.

L'ajout généreux de brocoli augmente la densité nutritionnelle du plat : il apporte des fibres favorisant la satiété, des folates (vitamine B9) et des composés soufrés protecteurs (glucosinolates), tout en restant peu calorique. Les œufs et le Cantal assurent un bon apport en protéines animales.

Une version plus équilibrée, rassasiante et généreuse en végétaux, sans rien céder à la gourmandise.