

Quiche aux salsifis et au jambon

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 plaque ronde de 28-30 cm de diamètre
beurre pour la plaque

1 abaisse ronde de pâte à gâteau d'env. 270 g

garniture:

env. 500 g de salsifis égouttés, en bocal ou en conserve

250 g de jambon, coupé en lamelles

¼ de bouquet de persil, finement haché

liaison:

3 oeufs

2,5 dl de lait

sel

poivre du moulin



Préparation

Préparation: env. 10 min

Cuisson: env. 25 min

1. Disposer la pâte sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Piquer avec une fourchette.
2. Répartir les salsifis, le jambon et le persil sur la pâte.
3. Liaison: mélanger tous les ingrédients, assaisonner, verser sur la pâte. Cuire 20-25 min en bas du four préchauffé à 230°C.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 408 kcal; protéines: 28 g; lipides: 17 g; glucides: 37 g.