



Cuisine et
dépendances

Quiche Romanesco



Cette bonne quiche est inspirée d'une recette de [Cléa](#) : parfaite pour mettre en valeur le chou romanesco, dont la forme spiralée paraît sortir tout droit d'un conte de fée.

Ingrédients (pour un moule à tarte) :

- un chou romanesco
- 100 g de fromage de brebis
- 2 œufs
- 20 cl de crème de soja
- 200 g de farine
- 100 ml d'eau
- 2 tranches de jambon
- sel et poivre
- noix de muscade

Préparation :

Couper le chou romanesco en fleurettes en prenant soin de ne pas détruire les pointes. Cuire une dizaine de minutes à la vapeur.

Pendant ce temps confectionner la pâte (recette sans beurre) : prendre un grand bol qui se ferme hermétiquement. Verser l'eau, le sel et la farine. Fermer le bol, secouer énergiquement ; ouvrir le couvercle : la pâte doit être rassemblée en boule. Au besoin, rajouter un peu d'eau ou de farine. Laisser reposer une 15aine de minutes au réfrigérateur.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Couper le jambon en dés et râper le fromage.

Battre les œufs avec la crème de soja. Assaisonner de sel et poivre et noix de muscade. Ajouter le fromage râpé.

Foncer un moule à tarte (à fond amovible) avec la pâte. Verser l'appareil à flan sur le fond. Disposer les dés de jambon puis les choux, pointe vers le haut.

Enfourner et laisser cuire 25 à 30 min, jusqu' à ce que la pâte soit dorée.
Démouler après cuisson pour éviter que la pâte ne ramollisse.

A déguster froid ou chaud.

Le 18 Octobre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/10/18/index.html>