

Quiche aux asperges vertes



Pate brisée :

200gr de farine,
100gr de beurre
ou margarine,
1 œuf, sel.

Mixer
l'ensemble et
étaier dans un
moule à tarte.

Garniture:

600gr d'asperge verte

150 gr de crevettes roses, ou de dés de saumon fumé, ou de jambon fumé.

4 œufs

10 cl de crème fraîche,

20cl de lait ,

Sel poivre

Faire cuire 600gr d'asperges vertes 7 mn à l'eau bouillante.

(l'asperge verte ne s'épluche pas. Il faut simplement très bien la laver avec un peu de vinaigre blanc dans la 1ere eau de lavage et recouper un petit peu la base de la tige).

Très bien égoutter et couper en tronçons.

Battre les œufs avec le lait et la crème fraîche, sel et poivre.

Disposer asperges et crevettes dans le moule à tarte, verser le mélange et mettre au four entre 20 et 30mn à four chaud. Servir tiède avec une salade.

Bon appétit.