

Ingrediënten en Recept

Quiche sans pâte au brocolis

Coût des
ingrédients :
3,78€



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 brocoli (env. 400–500 g)
- 4 œufs
- 50 cl lait
- 80 g fromage râpé
- 50 g farine
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Détailler le brocoli en fleurettes et le faire cuire 5 minutes dans l'eau bouillante.

Répartir le brocoli dans un moule. Y ajouter le fromage râpé.

Fouetter dans un récipient le lait, les oeufs, la farine, le sel et le poivre.

Verser sur les brocolis.

Cuire 40 minutes en surveillant la cuisson à la fin.

Bron



Internet – Facebook - Aurelie et les petits pains

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1354086163425327&set=pb.100064718689219.-2207520000&type=3>

Info Martine Lycke

21/01/2026

Broccoli wassen en 5 min gestoomd in microgolf

Op witte oventray:

Wat invetten best, geen bakpapier gebruikt en bleef wat plakken

Broccoli

80 g gemalen kaas

In glazen kom mengen:

4 eieren

500 ml rode melk

50 g bloem

Pezo

Gedroogde dragon

In oven: zonder voorverwarmen, voorverwarmtijd niet meegerekend

40 min op 180°C

(samen met groenten en op het einde vlees, na bakken 5 minuten)

Fotos

