



## Quiche Printanière

### Ingrédients :

- 1 pâte brisée ou feuilleté
- 3 œufs
- 150ml de crème de riz, millet, soja ou fraîche
- 2 à 3 cuillère à café de pesto d'ail des ours
- 200g de petit pois frais ou surgelé
- 200g d'asperge verte
- 1 botte d'oignon ciboule
- 1/2 bûche de chèvre (facultatif)

### Préparation :

1. Sortir la pâte feuilleté du frigo pour la dérouler sans la casser.
2. Préchauffez le four en chaleur tournante à 180°C
3. Coupez les asperges en 4 tronçons sur la longueur et réservez les pointes.
4. Faire cuire 10 minutes à la vapeur les asperges (pas les pointes) et les petits pois surgelés. Les asperges doivent être tendre.
5. Dans un grand bol, mélangez les œufs, la crème, les jeunes oignons coupés et le pesto d'ail des ours. Ajoutez ensuite les légumes cuits.
6. Déroulez la pâte dans un moule et versez la préparation à l'intérieur.
- (7. Déposez de fines rondelles de chèvres par dessus)
8. Enfournerez la quiche pour 20minutes. Vérifiez la cuisson avec une pointe de couteaux qui doit ressortir propre de la quiche.
9. 5 minutes avant la fin de la cuisson, faites revenir les pointes d'asperges dans un poêle avec un filet d'huile d'olive, du sel et poivre. Les servir en accompagnement ou en les déposant par dessus la quiche.

