

QUICHE FETA ET HARICOTS VERTS

Ingredients

- HARICOTS VERTS LARGES
- OLIVES À L'AIL
- GRAINES DE TOURNESOL
- 1 PÂTE BRISÉE
- 3 OEUFS
- 200G FÉTA
- 10CL LAIT
- 100G GRUYÈRE RÂPÉ



Préparation

1. ÉTALEZ LA PÂTE DANS UN MOULE À TARTE, PIQUEZ LE FOND À LA FOURCHETTE, ET PASSEZ LA AU FOUR 10 MINUTES.
2. FAITES REVENIR LES HARICOTS VERTS À LA PÔELE.
3. DANS UN SALADIER, FOUETTEZ LES ŒUFS ET LE LAIT. SALEZ ET POIVREZ.
4. RÉPARTISSEZ LES HARICOTS VERTS SUR LE FOND DE LA TARTE AVEC LE FROMAGE RÂPÉ. VERSEZ DESSUS LE MÉLANGE AUX OEUFS PUIS PARSEMEZ DE FÉTA ÉMIETTÉE.
5. ENFOURNEZ 30 MIN ENVIRON.
6. PARSEMEZ DE GRAINES DE TOURNESOL ET AJOUTER QUELQUES OLIVES À L'AIL.
7. BON APPÉTIT !



2 PERS.



50 MIN

La recette video

