

7. ロックリーとミニトマト、ベーコンのキッシュ (18cm)

材料リスト

- ・ 卵 2 個
- ・ 生クリーム 50ml
- ・ ブロックリー 4 分の 1
- ・ ミックスチーズ 適量
- ・ ミニトマト 5 個ぐらい
- ・ 玉ねぎ 4 分の 1
- ・ ステイックベーコン 50g
- ・ 塩・胡椒 適量
- ・ 冷凍パイシート 2 枚
- ・ タルト型 18cm

作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる
- ② ブロックリーを洗って切る
- ③ お湯が沸騰したら、ブロックリーを入れ、2 分ゆでる
- ④ ミニトマトのへたをとって、半分に切る
- ⑤ 玉ねぎを切る
- ⑥ オーブンを 180°C に予熱する
- ⑦ フライパンにオリブオイルを敷いて、玉ねぎとベーコンを炒める
- ⑧ ポウルに卵と生クリーム、塩コショウを入れて混ぜる
- ⑨ 型に油を敷く。パイシートを麺棒で少し広げて、中央に少し重なるように型に敷く。型をオープン
の板に置く
- ⑩ ブロックリー、玉ねぎとベーコンを載せ、⑧を流しいれる。トマトを載せてオーブンで 45 分焼
- ⑪ 30 分冷ましてから型から外す。

7. ロックリーやベーコンの代わりにほうれん

草や蕨など、自分の好きな具材を入れて

家でお好みのキッシュを作ってみて！



Quiche aux brocolis, tomates cerises et lardons (18 cm)

Liste des ingrédients

- 2 oeufs
- 50ml de crème fraîche
- Un quart de brocoli
- Une pincée de fromage râpé
- Une demi-douzaine de tomates cerises
- Un quart d'oignon
- 50g de lardons
- Sel et poivre
- Deux feuilles de pâte feuilletée
- Un moule à tarte de 18cm

Préparation

- ① Faire bouillir de l'eau dans une casserole
- ② Laver le brocoli et séparer les bouquets
- ③ Quand l'eau bout, plonger les brocolis et laisser bouillir 2 minutes
- ④ Couper les tomates cerises en deux
- ⑤ Huiler une poêle et faire revenir les oignons et les lardons
- ⑥ Préchauffer le four à 180 degrés
- ⑦ Dans un bol, mélanger les oeufs et la crème fraîche, saler et poivrer
- ⑧ Étirer légèrement la pâte feuilletée au rouleau pâtisseries et les placer dans le moule en les superposant légèrement au centre. Enlever le surplus de pâte et disposer le moule sur la plaque du four
- ⑨ Disposer les brocolis, les oignons et les lardons et verser l'appareil. Disposer les tomates.
- ⑩ Enfourner pour 45 minutes.
- ⑪ Laisser refroidir environ 30 minutes avant de déguster



A la maison, vous pouvez remplacer les brocolis, les tomates et lardons par vos ingrédients favoris et composer votre propre quiche !

