

QUICHE SANS PÂTE AUX BROCOLIS



Ingredients (6 personnes)

- 1 bouquet de brocoli
- 4 CS de farine
- 3 oeufs
- 1/2 litre de lait végétal (amandes, riz, avoine, ...)
- 1 briquette de crème végétale (amandes, riz, avoine, ...)
- Sel, poivre, muscade
- Fromage de chèvre (facultatif)

Réalisation

- Faire cuire les fleurettes de brocolis à la vapeur
- Préparer l'appareil en mélangeant tous les autres ingrédients
- Huiler légèrement un moule à manquer
- Disposer les brocolis dans le fond du plat et recouvrir avec la pâte
- Les plus gourmands peuvent rajouter des rondelles de fromage de chèvre !