

QUICHE SANS PÂTE AUX CHOU KANAK ?

Niveau
Facile

Temps
40 minutes

Pour
4 personnes

Ingrédients

350 g de feuilles de Choux kanak

3 œufs

1 oignon

2 gousses d'ail

20 cl de crème fraîche

2 cuillères à soupe de farine

50g de gruyère râpé

300g de jambon blanc

Sources : Pacific Food Lab



LES ÉTAPES

Lavez et ciselez les feuilles de chou kanak.

Emincez l'oignon et hachez l'ail finement.

Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon, l'ail, les feuilles de chou kanak, une pincée de sel, poivre et toutes les épices que vous souhaitez (curcuma, curry, muscade...).

Préchauffer votre four à 200 °c ou thermostat 6/7.

Dans un saladier, mélanger la farine, la crème fraîche, les œufs, la moitié du fromage râpé, la préparation de chou kanak et le jambon.

Verser le tout dans un moule, soupoudrez le reste de fromage râpé et faites cuire 30 min environ à 180 °C. Mettre sur la fonction grille 5 minutes à 200 °c pour finir de gratiner.