

QUICHE AUX POUSES D'ÉPINARDS SANS PÂTE (4 personnes)

- 3 belles poignées de pousses d'épinards
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fleurette
- 150 g de comté râpé
- 60 g de farine
- Huile d'olive, noix de muscade, sel et poivre

Laver et sécher les pousses d'épinards avant de les faire suer 5 minutes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Ajouter un peu de noix de muscade, saler et poivrer. Egoutter et hacher.

Fouetter les œufs dans un cul de poule. Ajouter la farine et mélanger avant d'ajouter progressivement le lait et la crème fleurette puis le comté râpé.

Beurrer un plat à tarte. Disposer la moitié de l'appareil puis les pousses d'épinards et le reste de l'appareil.

Cuire à four chaud thermostat 6 (180°C) pendant environ 35 minutes.

Servir avec une petite salade verte.

