MINI QUICHES AUX FILET PIECES MEDITERRANEAN STYLE

INGRÉDIENTS

6 PORTIONS | 47 MIN | MOYENNE

1 paquet de Filet Pieces Mediterranean Style Garden Gourmet

4 tranches de pâte à tarte salée ou de pâte feuilletée

100 g de brocoli

4 coeurs d'artichaut (boîte)

6 tomates séchées

100 ml de lait végétal

100 ml de crème de cuisson végétale

50 g de fromage vegan râpé

1 càs de fécule de maïs (ou 1 œuf)

sel et poivre

Prépare ces mini quiches aux Filet Pieces Mediterranean Style Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Décongèle la pâte, préchauffe le four et blanchi les broccolis

Laisse la pâte décongeler et graisse légèrement le moule à muffins. Préchauffe le four à 180 ° C. Coupe les brocolis en très petits fleurons, blanchis-les brièvement à l'eau bouillante et rince à l'eau froide.

2. Tapisse la pâte dans le moule à muffins

Découpe les tranches de pâte avec un emporte-pièce rond (adapté au moule à muffins) et tapisse-en les moules. Abaisse les restes de pâte à utiliser.

3. Fris les morceaux de filet sensational puis remplis les moules

Coupe les marinated pieces un peu plus petits et fais-les revenir brièvement dans un peu d'huile. Remplis les moules de tomates en dés, d'artichaut, de brocoli, de marinated pieces et de fromage râpé.

4. Prépare et assaisonne le mélange lait-oeuf

Mélange le lait avec la crème et l'œuf ou la fécule de maïs. Assaisonne avec du sel et du poivre.

5. Cuis les quiches, laisse refroidir et déguste !

Verse le mélange sur la garniture et fais cuire les quiches pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites au milieu du four. Laisse-les refroidir dans les moules puis sors-les.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR