

Ingrédients pour 3 personnes

Ingrédient	Quantité
Feuilles d'égopode	1 poignée
feuilles entières d'égopode	3
Huile végétale	2 ml
Sel, poivre	
Feuilles d'égopode	150 gr
oeuf entier	1
crème épaisse	10 cl
Lait	10 cl
Sel, poivre	
Pâte brisée	1
Amandes	1 poignée
Huile d'olive	
Parmesan	1 morceau
Feuilles d'égopode	1 poignée
poivre	

Préparation

1. POUDRE 1. Préchauffer le four à 110° 2. Laver et sécher les feuilles d'égopode à l'aide d'un papier absorbant 3. Enfourner pendant 10 minutes 4. Réduire les feuilles en poudre à l'aide d'un pilon dans un mortier Remarque : la poudre et les chips peuvent être préparés en même temps

2. CHIPS 1. Préchauffer le four à 110° 2. Laver et sécher les feuilles à l'aide d'un papier absorbant 3. Badigeonner légèrement chaque feuille d'huile végétale, à l'aide d'un petit pinceau 4. Poser délicatement et à plat les feuilles imprégnées, sur une plaque couverte d'un papier cuisson 5. Enfourner pendant 10 minutes 6. Réservoir sur une grille et éponger si besoin le reste d'huile

3. QUICHE 1. Laver les feuilles et les pétioles d'égopode 2. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 1 minute 3. Préparer l'appareil à quiche en mélangeant dans un bol, l'oeuf entier, la crème fraîche, le lait et les feuilles d'égopode blanchies 4. Réserver le mélange au frais 5. Foncer les moules avec la pâte brisée 6. Verser l'appareil à quiche dans les moules 7. Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 30 à 35 minutes

4. PESTO 1. Mixer tous les ingrédients et assaisonner à votre goût

5. DECO 1. Poser une feuille "chips" sur l'assiette 2. Poser la quiche sur le chips 3. Saupoudrer à votre goût 4. Garnir avec les pétioles 5. Poser 1 càc de pesto sur le dessus de la quiche
