

QUICHE AUX ORTIES DE THÉO CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 Personnes

| Ingrédient | Quantité |
|----------------------------|----------|
| abaisse de pâte feuilletée | 1 |
| d'orties fraîche | 3 |
| Oeufs | 3 |
| de crème fraîche | 20 cl |
| de fromage de chèvre | 200 gr |
| de jambon | 100 |
| du poivre | |

Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C. Laver les orties, les essorer très fort ! Les ciseler très fin. Battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, le fromage, bien délayer et poivrer. Incorporer le jambon coupé en petits morceaux ainsi que les orties. Dérouler la pâte et piquer-la avec une fourchette.

2. Verser la préparation et enfourner pour 25 min de cuisson à chaleur tournante ! Déguster avec une salade aux fleurs par exemple.
