



you are what you create.



## SERVICE RECETTE

**Référence de l'image:** 11257129  
**Référence de la recette:** R1106162

**Quiches aux petits pois**  
(Pour 12 pièces)

**Temps de préparation:** 35 min  
**temps de cuisson:** 35 min  
**Niveau de difficulté:** facile  
**Niveau de prix:** bon marché

### Ingrédients:

beurre mou pour la plaque  
500 g de petits pois  
sel  
4 oignons nouveaux  
2 gousses d'ail  
400 g de crème fraîche  
4 œufs  
100 g de Parmesan râpé  
poivre du moulin  
noix de muscade  
275 g de pâte feuilletée

### Préparation:

Faites blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 1-2 minutes. Égouttez. Nettoyez les oignons et détaillez-les en rondelles. Épluchez et hachez finement l'ail. Mélangez la crème fraîche avec les œufs et la moitié du Parmesan. Ajoutez l'ail, les oignons et les petits pois. Assaisonnez avec de la noix de muscade, du sel et du poivre. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante. Beurrez les alvéoles d'une plaque à muffins. Étalez la pâte feuilletée et découpez des cercles (8-12 cm ø). Foncez-en les alvéoles puis répartissez le mélange aux petits pois dedans. Parsemez avec le reste du fromage. Laissez dorer au four pendant 35 minutes environ. A la sortie du four laissez reposer quelques instants avant de démouler. Servez chaud ou froid.

Les textes des recettes ont été rédigés avec le plus grand soin possible. Aucune responsabilité ne saurait être engagée quant à la réussite des plats.