



Feuilleté aux légumes , graines de fenouil

Ingrédients :

1 pâte feuilletée

1 carotte, 2 à 3 têtes de brocolis, 1 poignée d'épinards, 1 peu de choux blanc 1 courgette, 2 à 3 gousses d'ail,

1 c à café de graines de fenouil

Sel poivre

150 gr de fromage coupé en cube 150 gr de lardons

2 œufs 2 dl de lait 2 c à s d'huile d'olive

Dans un faitout mettre à chauffer l'huile d'olive.

Ajoutez les lardons et faites rissoler rapidement. On peut aussi remplacer les lardons par des dés de tofu.

Ajoutez tous les légumes , salez, poivrez bien mélanger.

Couvrez et faites cuire à feu doux une trentaine de minute sans ajouter de liquide.

Laissez tiedir

Préchauffez votre four

Étalez la pâte feuilletée et foncez un plat assez haut en laissant de grands bords.

Mettez les légumes

Battez les œufs avec le lait , ne pas saler .

Versez sur les légumes, repliez la pâte sur le dessus

Enfournez pour 30 minutes à four chaud.

<http://manature2.canalblog.com/>