Quiche au chou frisé

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

1 chou milan (klein)
75 grammes de beurre
poivre noir
sel
1 pâte sablée (prête à l’emploi)
3 cuillères à soupe de chapelure
1 petit bocal de ricotta
50 grammes de parmesan (geraspt)
3 œufs
1 boîte filet d'anchois (égouttés)
noix de muscade

Méthode de préparation

1. **Retirez les feuilles extérieures du chou vert. Coupez le chou en quatre et enlevez la nervure centrale. Badigeonnez chaque quart de chou de beurre, salez et poivrez. Emballez chaque quart dans une feuille d’aluminium et laissez cuire pendant 1 h 30 dans un four préchauffé à 180 °C (éventuellement la veille). Déballez le chou et émincez-le. Laissez refroidir et réservez. Jetez l’excédent de jus.**

2. **Tapissez un moule à tarte profond avec la pâte brisée. Recouvrez d’une feuille de papier sulfurisé et de billes de cuisson (ou de haricots secs, petits pois, riz). Laissez cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Retirez le papier sulfurisé et les billes de cuisson. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Sortez le moule du four. Laissez refroidir un peu et saupoudrez le fond de tarte de chapelure.**

3. **Mélangez un pot de ricotta avec le parmesan, les œufs battus et les filets d’anchois écrasés. Assaisonnez avec du poivre noir et de la noix de muscade. Ajoutez le chou émincé. Versez ce mélange dans le moule à tarte et faites cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir la quiche sur une grille.**