

# Quiche au cheddar et aux asperges



## Ingrédients nécessaires

asperges vertes : 1 bocal(aux)  
cheddar : 200g  
bacon : 150g  
beurre : 5g  
poivre : 2 pincée(s)  
lait : 1 verre(s)  
œuf : 3  
farine : 200g

## Préambule

Le cheddar est un fromage à la couleur orangée, qui est fabriqué à base de lait de vache. Il est originaire de la ville anglaise de Cheddar. Avec ce fromage, on peut faire de très bonnes recettes. Voici l'une d'entre elles : une quiche au cheddar et aux asperges.

### ATTENTION :

*Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.*

## Etape 1

Commence par demander à un adulte de préchauffer le four à 200°C. Puis, mélange au batteur électrique la farine, le poivre, les œufs et le lait.



## Etape 2

Coupe ensuite le cheddar et le bacon en petits carrés.



### Etape 3

Mets ces carrés dans la pâte et mélange bien.



### Etape 4

Vide l'eau du bocal d'asperges. Rince-les puis coupe-les en petits morceaux.



### Etape 5

Ajoute-les dans la pâte et mélange.



### Etape 6

Beurre un moule à tarte.



### Etape 7

Verse ton mélange dans le moule.



### Etape 8

Demande à un adulte de surveiller la cuisson de la quiche. Elle doit cuire environ 30 minutes à 200°C.



### Etape 9

Tu peux servir ta quiche avec une salade verte. Bon appétit !

