



QUICHE SANS PÂTE COURGETTE ET LARDONS DE DINDE

QUICHE - 4 SMARTPOINTS/PART



FACILE



60 MIN



8 PARTS

INGRÉDIENTS :

3 OEUFS - 0 SP

100G DE FARINE - 10 SP

500ML DE LAIT, DEMI-ÉCRÉMÉ - 9 SP

80G DE PARMESAN RAPÉ - 11 SP

140G DE LARDONS DE DINDE FUMÉS - 4 SP

1 COURGETTE - 0 SP

PRÉPARATION :

FAITES REVENIR LES LARDONS DANS UNE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE.

COUPEZ LA COURGETTE EN CUBES ET LES CUIRE 4 MIN À 750W AU MICRO-ONDES AVEC UNE PINCÉE DE SEL, ENLEVEZ L'EAU DE CUISSON À LA FIN.

BATTEZ LES ŒUFS ET LE LAIT AU FOUET AVEC DU SEL, DU POIVRE ET DE LA NOIX DE MUSCADE. AJOUTEZ L'APPAREIL À LA FARINE DOUCEMENT ET MÉLANGEZ ÉNERGIQUEMENT POUR QU'IL N'Y AIT PAS DE GRUMEAUX,

AJOUTEZ ENSUITE, DANS L'ORDRE, LES COURGETTES, LES LARDONS DE DINDE ET LE PARMESAN. VERSEZ L'APPAREIL DANS UN MOULE AVEC UNE FEUILLE DE CUISSON OU DANS UN MOULE EN SILICONE.

PLACEZ LE PLAT AU FOUR 50MIN À 180°C.

CONSEIL :

VÉRIFIEZ LA CUISSON À L'AIDE D'UN COUTEAU.

SERVEZ AVEC UNE PETITE SALADE ET UN PEU DE CRÈME DE BALSAMIQUE.

RENDEZ-VOUS SUR LEBLOGDUNMEC.BE ET RETROUVEZ MOI SUR

