

Quiche à la roquette et au jambon cru

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 693 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.996

Les ingrédients

- 200.0 gr salade roquette
- 150.0 gr Jambon cru
- 1.0 u Pate brisée
- 60.0 gr Parmesan
- 2.0 u Echalote
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 20.0 cl lait demi écrémé
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 p Poivre
- 20.0 gr Beurre

Préchauffer le four à 200°C (Th 6)

Préparation de la roquette

Coupez grossièrement la roquette et faites la revenir dans le beurre avec les échalotes coupées finement. Ne pas faire trop cuire la roquette pour qu'elle garde son croquant.

Dérouler la pâte et piquer le fond de tarte avec une fourchette.

Préparation du jambon

Découpez le jambon en lanière assez large.

Sur le fond de tarte, mettre la roquette et les lanières de jambon. Puis saupoudrez de parmesan.

Préparation de l'appareil

Dans un bol mélanger: les oeufs, la crème fraîche, et le lait. Poivrez à votre convenance.

Versez cette préparation sur le jambon.

Cuisson

Faire cuire au four pendant 25 -30 minutes.

Présentation

A proposer avec une salade verte, assaisonnée avec de l'huile de noix.