

Quiche aux courgettes/ lardons sans pate

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 533.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Noix de Muscade
- 15.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Poivre
- 2.0 u Oignon
- 200.0 gr Lardons
- 4.0 u Oeuf
- 2.0 p Sel
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 200.0 gr Farine de blé
- 1.0 u Courgette
- 10.0 gr Parmesan

Etape 1: Preparation legumes

Eplucher les oignons et la courgette. Découper en fines lamelles les oignons et en petits cubes les courgettes.

Dans une poêle mettre une cuillère à soupe d'huile et faire cuire à feu moyen les oignons et les courgettes. Saler pour faire dégorger les courgettes.

En fin de cuisson, rajouter les lardons pour les dégraisser puis mettre le tout à égouter dans une passette.

Etape 2: Préparation de la pate:

Dans un saladier battre les oeufs puis rajouter le lait et mélanger. Progressivement ajouter la farine, saler et poivrer la préparation.

Ajouter les légumes et la noix de muscade, puis mélanger.

Etape 3: Cuisson

Dans un plat, placer la préparation et mettre à cuire à 200°c pendant 40minutes.

Etape4: Présentation

Servir avec une salade.