

Quiche sans pâte

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de jambon
- 3 œufs
- 30 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- 200 g de champignons
- 1/2 poivron (rouge, jaune, vert)

Placez la farine dans une jatte, ajoutez les œufs et mélangez.
Versez la crème et le lait en remuant.
Mélangez parfaitement.

Faire revenir le poivron coupé en dés dans de l'huile d'olive.
Détaillez le jambon en dés, puis ajoutez le jambon, les champignons et le poivron dans la pâte avec le fromage râpé. Salez et poivrez.

Beurrez un moule à tarte. Versez l'appareil à quiche dedans. Enfournez et laissez cuire 30 min environ à 180°C.

Servez chaud avec une salade de roquette, par exemple.
Si vous préparez des quiches individuelles, réduisez le temps de cuisson de 10 min.

