



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Quiche courgette - lardons .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ courgette
- 1 pâte feuilletée
- 100 g d'allumettes de jambon
- 2 carottes
- 2 œufs
- Crème fraîche
- Gruyère râpé
- Herbes, sel, poivre

- Préchauffer le four th. 6 à 180°C
- Découper en lamelles les légumes et les faire cuire à l'eau ou à l'huile
- Étaler la pâte feuilletée dans le moule. Piquer la pâte sur la surface avec la fourchette
- Incorporer les ingrédients, et les répartir de façon homogène
- Casser un œuf, le battre et incorporer de la crème fraîche ou du lait
- Tremper une partie de gruyère râpé dans l'œuf et le lait
- Faire couler cette préparation sur la pâte garnie des ingrédients cuits
- Rajouter du gruyère râpé pour gratiner la quiche. Enfourner pendant 40 - 45 minutes