

Quiche facile sans pâte

Une recette proposée par
Audrey Meunier,
Diététicienne et Chargée de
Clientèle à La Talaudière (42)

Entrée
4 pers



INGRÉDIENTS :

- ½ litre de lait ½ écrémé
- 2 oeufs
- 100g de gruyère râpé
- 100g de jambon blanc
- 100g de lardons
- 100g de farine
- 100g de champignons
- Sel et poivre



LES ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Couper le jambon en petits dés
3. Mélanger tous les ingrédients
4. Disposer dans un plat en silicone ou petits moules individuels
5. Faire cuire 45 min à 180°C

Les astuces d'Audrey pour alléger cette recette:

- Remplacez les lardons par du jambon (moins gras)
- ou des poireaux légèrement revenus,
- Utilisez de la farine complète
- Cette recette peut également servir de plat pour 2 personnes si vous l'accompagnez de salade verte !

Confinés et cuisiniers !