

## Quiche sans pâte de la mer où remuent les crevettes et les crabes



125 g de farine à  
½ l de lait écrémé  
3 oeufs  
100 g de fromage râpé  
1 boîte de miettes de crabe  
quelques crevettes  
pointes d'asperges vertes en tronçons de 2 cm  
haricots verts en tronçons de 2 cm  
tomates cerises  
basilic frais hâché  
sel, poivre, noix de muscade

Mélanger farine et oeufs. Puis ajoutez le lait et le fromage râpé. Finissez avec le reste des ingrédients, sauf les crevettes et les tomates. Versez la préparation dans un moule en silicone (ou un moule beurré) et cuisez à 210 °C pendant 40 minutes environ.