Quiche sans pâte aux légumes

100g de farine
4 œufs
2 c à s de crème épaisse
40 cl de lait
2 oignons
100g de Champignons
¼ de Choux fleur
¼ de Brocolis
4 Feuilles de choux
1 petite Courgette
60 g de Gruyère
10 Olives noires
Sel poivre

Cuire à la vapeur le chou fleur et brocolis, faire revenir à la poêle les champignons, la courgette, les feuilles de choux et les oignons.
Ajouter dans la poêle le chou fleur et le brocolis, mélanger et cuire 5 à 10 mn de plus.

Dans un saladier préparer l'appareil avec les œufs, la farine, la crème épaisse, le lait, sel et poivre, et mélanger.
Verser la préparation avec les légumes dans un moule silicone, ajouter par-dessus des bâtons de gruyère et les olives.
Enfourner 40 mn à 180°, et servir avec une salade.