

Quiche sans pâte courgettes et brousse

Moule à MANQUE cannelé
Flexipan®



Ingrédients:

- 1 oignon
- 1 belle courgette
- 300 g de lardons fumés
- 290 g de brousse (maison)
- 3 œufs
- 200 g de crème fleurette
- 100 g de farine
- sel (modéré) et poivre du moulin
- fromage râpé

Emincer les courgettes et l'oignon en julienne avec la mandoline.
Faire revenir avec les lardons dans le wok, le temps d'évacuer toute l'eau des courgettes.

Verser ensuite dans le moule à manqué cannelé Flexipan®.

Préchauffer le four à 200°C.

Placer le moule à MANQUE cannelé sur la plaque perforée.

Dans le cul de poule, détendre la brousse au fouet.

Ajouter 3 œufs entiers.

Mélanger énergiquement. Ajouter la farine et fouetter à nouveau.

Ajouter la crème, le sel et poivre. Mélanger.

Verser dans le moule sur la garniture.

Parsemer de fromage râpé avant d'enfourner.

Cuire 25 minutes. (selon votre four)

Démouler en "pelant le moule".



Autour de ma table© by Cachou66

<http://www.autourdematable.com/>