

Quiche sans pâte !

Ingrédients :

3 œufs
100g de farine
1 pot de crème
Lardons de porc ou de poulet ou autre
1/4 d'un verre d'huile
Gruyère râpé

Matériel :

Un saladier
Un fouet
1 plat à tarte

Préparation :

- 1) Faire revenir les lardons à la poêle.
- 2) Verser dans le saladier , les œufs, la farine et la crème, mélanger le tout
- 3) Ajouter les lardons, le gruyère, l'huile (Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients « tomates, mozzarella.. »)
- 4) Mettre un fond de beurre à l'intérieur du plat afin que la quiche ne colle pas quand on la sort du four

Cuisson :

Faire cuire au four 20 à 30 min à 180°C

