

Quiche sans pâte

Recette de quiche diététique qui convient aux personnes intolérantes au gluten.

Difficulté : Très facile

Préparation : 00h10

Cuisson : 00h40

Temps total : 00h50

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 oeufs
- 150 g. de lardons de volaille
- 10 cl. de crème fraîche épaisse
- 3 cuillères à café de farine
- 100 g. de gruyère râpé
- 250 cl. de lait
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans un cul de poule, battre les œufs.
2. Ajouter le lait, la crème le sel, le poivre puis mélanger.
3. Ajouter la farine tout en remuant la préparation.
4. Dans un moule à tarte, répartir les lardons de volaille et la gruyère. Mettre la préparation par dessus.
5. Mettre au four à 180° pendant 40 minutes.
6. Servir chaud accompagné d'une salade. Bon appétit.