



Quiche courgettes fromage frais



PORTIONS
4 personnes



PREPARATION
5 minutes



CUISSE
10 minutes

INGRÉDIENTS



1 pâte Brisée



1 fromage petit
Billy



3 courgettes



3 oeufs



250 ml de lait



Herbes :
persillade ou
herbes de
Provence



Sel

PRÉPARATION

- 1 Faire préchauffer le four à 190°C
- 2 Faire votre pâte Brisée maison et l'étaler dans un plat à tarte
- 3 Au fond étaler le petit Billy pour qu'il recouvre tout le fond de tarte
- 4 Coupez vos courgettes en rondelles et disposez les au fond, en cercles, comme si vous feriez une tarte aux pommes
- 5 Mélanger les oeufs, le lait et assaisonnez
- 6 Disposez le mélange sur les courgettes
- 7 Enfournez pour 30 minutes environ. Vérifiez si c'est cuit en piquant les courgettes avec une pointe de couteau



Le conseil de la Diet

- ✓ 1 portion = 1/6-1/4 de quiche
- ✓ Toujours associer avec un autre légume, en plus de celui déjà présent dans la tarte, pour plus d'équilibre

NOTES : _____
