

## Mini quiches sans pâte aux lardons et courgette



Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Repos : -

Difficulté

### Ingrédients

#### POUR 2 PLAQUES SOUPLES MINI - FOURS

- 2 oeufs
- 40 g de farine
- 250 ml lait
- 40 g de gruyère râpé
- sel, poivre et muscade
- 1/2 oignon
- 50 g de dès de lardons fumés
- 1/2 courgette

### Préparation

#### POUR MINI QUICHES SANS PÂTE AUX LARDONS ET COURGETTE

1. Préparez la garniture : pelez et émincez l'oignon. Lavez la courgette et râpez-la avec sa peau.
2. Faites fondre les lardons dans une sauteuse sur feu doux sans matière grasse puis ajoutez l'oignon et enfin la courgette. Laissez réduire, salez et poivrez. Réservez.
3. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
4. Préparez l'appareil : dans une jatte, battez les oeufs. Ajoutez la farine. Mélangez puis mettez le lait, le gruyère, sel, poivre et muscade.
5. Répartissez les garnitures dans les empreintes, ajoutez l'appareil et enfournez 25 min.