

QUICHE SANS PÂTE

Ingrédients pour 4 personnes

3 œufs, 1/4 de litre de lait, 10 cl de crème fraîche, 2 grosses cuillères à soupe de farine, 100 g de fromage râpé, 200 gr de garniture (*), sel et poivre.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble (faire cuire au préalable ceux qui doivent l'être : lardons, blancs de poulet, etc...)

Placez les dans un plat à tarte beurré et fariné (= chemisé).

Faites cuire 1/2 heure à 200).

(*) recette idéale pour utiliser le dimanche soir les restes du week-end : poulet froid, lardons, saumons fumés, poisson.... Lâchez-vous sur les ingrédients, et faites le bonheur de tous vos gourmands.



(photo du net)