



Quiche sans pâte courgette jambon

Sur le blog : Autour de ma table... (<http://www.autourdematable.com/>)

Ingrédients:

Appareil à quiche sans pâte pour 2 Flexipan plat

- 2 oignons
- 40 g d'huile d'olive
- 300 courgettes
- 2 feuilles de basilic ciselées
- 500 g de lait entier
- 3 œufs
- 100 g de farine T55
- 3 tours de moulin à muscade
- 1/2 c. à c. de sel fin à l'ail
- 3 tours de moulin à poivre 5 baies
- 150 g de crème épaisse entière 30%MG
- 270 g de dés de jambon
- 125 g de gruyère râpé



Préchauffer le four à 180°C. Placer les Flexipan plat sur les plaques alu perforées.

Ajouter les oignons dans le bol, mixer 5 secondes - vitesse 6.

Ajouter l'huile d'olive et faire suer 3 minutes - 100°C – fonction Rissoler. (panier inox à l'envers)

Ajouter les courgettes non épluchées coupées en dès, les feuilles de basilic ciselée et cuire 5 minutes - 100°C - vitesse 1. (sans verre doseur).

Égoutter les courgettes + oignons à l'aide du panier inox. Réserver.

Dans le bol, non rincé, ajouter le lait, la crème, les œufs, la farine, la muscade, le sel et le poivre.

Mélanger 30 secondes - vitesse 6.

Ajouter le jambon coupé en dès et le gruyère ainsi que le mélange courgettes + oignons dans le bol.

Mélanger 30 secondes - vitesse 4.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				FONCTIONS
	Oignons	5 sec		6	
	Huile d'olive	3 min	100°C		RISSOLER
	Courgettes, basilic	5 min	100°C	1	
	Lait, crème, œufs, farine, muscade, sel, poivre	30 sec		6	
	Jambon, gruyère, courgettes, oignons	30 sec		4	

Verser dans les Flexipan plat. Cuire au four 30 minutes à 180°C.

(Je verse louche par louche de façon à mettre la même quantité dans les Flexipan Plat).

Laisser refroidir environ 15 minutes avant de démouler et couper en parts à l'aide de la roulette à pizza.

Sur le club : <http://club.guydemarle.com/recette-cookin/quiche-sans-pate-courgette-jambon>