

Quiche au jambon & aux courgettes sans pâte

Ingrédients pour un moule de 24 cm de diamètre :

- 2 tranches de jambon émincées
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 60 g de farine
- 300 g de courgette râpée

Préparation :

Préchauffez le four à 200° C.

Battez les œufs en omelette, puis ajoutez le lait.

Incorporez la farine en mélangeant vivement au fouet pour éviter les grumeaux.

Ajoutez la courgette, le jambon, du sel et du poivre.

Mélangez bien.

Versez la préparation dans un moule en silicone.

Enfournez pour 25 à 30 minutes.

<http://philomavie.blogspot.com>