

Les « Défis des confinés »

Défi « Quiche sans pâte »



INGREDIENTS:



MATÉRIELS:



1 SALADIER



1 FOUET



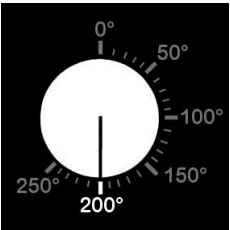
1 COUTEAU



1 MOULE À TARTE

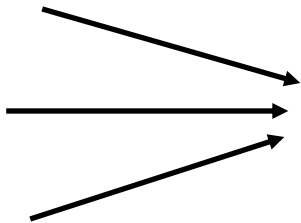
LA RECETTE:

1) JE PRÉCHAUFFE LE FOUR À 200 °C (THERMOSTAT 6-7)



2) DANS UN SALADIER, JE MÉLANGE :

- LES 100 GRAMMES DE FARINE
- LES 3 ŒUFS
- LES 50 CENTILITRES DE LAIT



3) JE BEURRE LE MOULE À TARTE



4) JE DÉCOUPE LE JAMBON EN MORCEAU



5) JE VERSE LE MÉLANGE DE FARINE, ŒUFS ET LAIT



6) PAR-DESSUS, JE METS LES



MORCEAUX DE JAMBON DANS LE



MOULE À TARTE

7) JE METS LE GRUYÈRE RÂPÉ

8) JE METS LA PRÉPARATION DANS LE FOUR PENDANT 30 MINUTES





ON PEUT REMPLACER:



LE JAMBON



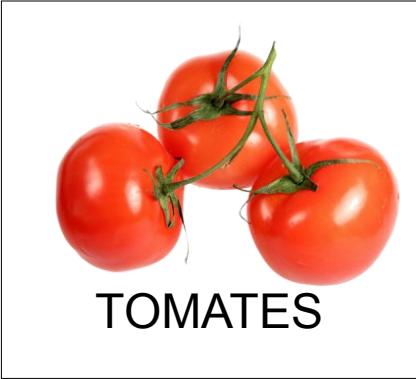
DES LARDONS



1 BOÎTE DE THON

ON

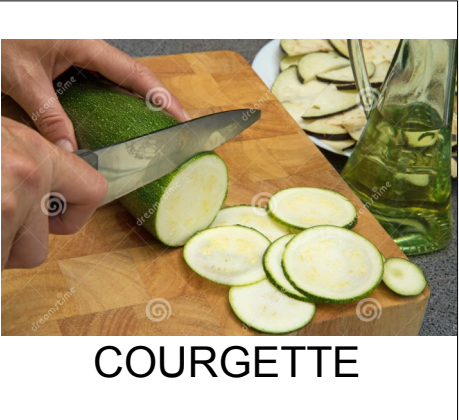
PEUT AJOUTER :



TOMATES



BÛCHE DE CHÈVRE



COURGETTE

