



Tartes, tourtes, quiches
Quiche sans pâte



50 min	10 min	40 min	0	286
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la
quiche**

3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 cl **Lait demi-écrémé**
100 g **Farine**
150 g **Lardon(s)**
100 g **Gruyère râpé**
1 **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de l'appareil

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Casser les œufs dans un saladier et verser le lait. Battre à l'aide d'un fouet.
- 3 Mettre la farine dans un autre saladier et creuser un puits au centre. Verser progressivement la préparation œufs/lait et mélanger à l'aide d'un fouet en veillant à ne pas former de grumeaux.
- 4 Ajouter les lardons et le gruyère râpé.
- 5 Assaisonner de sel et poivre puis mélanger l'ensemble à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 2

Cuisson de la quiche

- 1 Beurrer le fond d'un moule à tarte et le fariner.
- 2 Secouer le moule à l'envers pour supprimer le surplus de farine.
- 3 Verser l'appareil à quiche dans le moule et enfourner pendant 40 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper la quiche en parts et servir chaud.