



Tartes, tourtes, quiches

Tasse à quiche



11 min **10 min** **1 min** **0** **244**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'appareil à quiche

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
60 ml **Lait entier**
4 tranche(s) **Pain de mie**
2 tranche(s) **Jambon cuit**
20 g **Moutarde**
4 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
60 g **Gruyère râpé**

Étape 1

Préparation de la quiche

- 1 A l'aide d'une fourchette, fouetter l'œuf et le lait dans une tasse.
- 2 Tartiner chaque tranche de pain de mie avec de la moutarde. Les déchirer en petits morceaux et les mettre dans le mélange œuf et lait.
- 3 Couper le jambon en petits morceaux, les ajouter au mélange.
- 4 A l'aide des ciseaux, couper les tiges d'oignons nouveaux en petits morceaux. Les ajouter au mélange. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 5 Mélanger le tout et saupoudrer de fromage.
- 6 Cuire la quiche au micro-ondes pendant environ une minute à 900w.

Étape 2

Dressage

- 1 Décorer avec un peu d'oignon nouveau.