

Quiche Feuilletée aux Courgettes et Chaource

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients :

| | |
|----------------------------|--------|
| - PATE FEUILLETEE | 1x |
| - COURGETTE(S) | 2 |
| - AIL EN POWDRE | |
| - CHAOURCE (FROM. CREMEUX) | 1 |
| - OEUF(S) | 4 |
| - LAIT | 150 ml |
| - CRÈME FRAICHE | 100 ml |
| - GRUYERE RAPE | 30g |
| - SEL | |
| - POIVRE | |



Recette :

- Coupez les courgettes en bâtonnets à l'aide de la mandoline.
- Faites-les revenir dans de l'huile d'olive. Assaisonnez d'ail, sel et poivre. Réservez.
- Etalez la pâte feuilletée dans le plat CRISP sur le papier sulfurisé et piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les courgettes sur le fond de pâte puis le gruyère râpé par-dessus.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Versez cette préparation sur les courgettes et gruyère.
- Coupez le chaource en tranches épaisses d' $\frac{1}{2}$ cm et disposez-les sur la quiche.
- Enfourez pendant 17 minutes au micro-onde position CRISP.
- Sortez du four, laissez refroidir 2-3 minutes puis démoulez délicatement et coupez pour servir les portions.