

Quiche Féta - Courgettes et Olives Noires

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- Pâte Feuilletée	1x
- Courgettes	1-2
- Ail en Poudre	
- Féta (Fromage Grecque)	200g
- Olives Noires	12-15
- Oeufs	4
- Lait	150 ml
- Crème Fraîche	150 ml
- Noix de Muscade	
- Origan	
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Détaillez la courgette en petits dés. Faites-les revenir dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail.
- Coupez la féta en dés et poivrez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez, poivrez et muscadez.
- Etalez la pâte feuilletée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les dés de courgettes puis les dés de féta sur toute la surface. Versez le mélange aux œufs.
- Dénoyautez les olives et répartissez-les sur le tout.
- Saupoudrez d'origan.
- Enfournez au micro-onde position CRISP pour 18 à 20 minutes.
- Découpez en portions et servez.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.