

Quiche aux Courgettes & Féta

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE FEUILLETEE	1x
- JAMBON CUIT	150g
- COURGETTE(S)	1
- TOMATE(S)	1
- YAOURT	250g
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	100g
- OEUF(S)	4
- BASILIC	un peu
- POIVRE DE CAYENNE	1 pincée
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez la tomate en dés.
- Pelez la courgette, coupez-la en rondelles puis blanchissez-les dans de l'eau salée bouillante pendant 5 minutes.
- Dans un plat, fouettez les œufs et ajoutez le yaourt, le poivre de Cayenne, sel et poivre.
- Coupez la féta en dés et le jambon en lanières.
- Déroulez la pâte feuilletée et placez-la dans le plat CRISP sur du papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Étalez les dés de tomate, puis les courgettes, le jambon en lanières et la féta.
- Versez uniformément le mélange aux œufs sur le tout et saupoudrez de basilic.
- Faites cuire au micro-ondes position CRISP pendant 19 minutes.

Remarque:

Peut également être servi en entrée.