

QUICHE À LA COURGETTE ET AU PROSCIUTTO

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes



Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- PROSCIUTTO	150g
- OIGNON(S)	1
- COURGETTE(S)	1 ou 2
- OEUF(S)	4
- CREME FRAICHE	170 ml
- LAIT	130 ml
- PARMESAN RAPE	75 g
- SEL	
- POIVRE	
- CHAPELURE	

Recette:

- Etalez la pâte dans le plat CRISP avec le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Emincez finement l'oignon.
- Coupez la ou les courgette(s) en rondelles.
- Coupez le jambon prosciutto en petits morceaux.
- Dans une poêle huilée, faites revenir les morceaux de jambon jusqu'à ce qu'ils croustillent légèrement. Faites égoutter sur du papier absorbant.
- Dans la même poêle, faites revenir doucement les oignons émincés. Ajoutez les courgettes et laissez étuver doucement pendant 10 minutes. Salez et poivrez généreusement.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait, la crème et la moitié du parmesan. Salez et poivrez.
- Répartissez le jambon croustillant sur la pâte ainsi que les courgettes. Recouvrez du mélange aux œufs. Saupoudrez le tout du reste de parmesan et d'un peu de chapelure.
- Placez au four à micro-onde pendant 16 minutes sur position CRISP.