

Quiche aux Saucisses et aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE FEUILLETEE	1x
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	4
- CHAMPIGNONS DE PARIS	150-200g
- SAUCISSE(S)	3 (de Campagne)
- OEUF(S)	4
- KETCHUP	2 c à soupe
- LAIT	120 ml
- GRUYERE RAPE	30g
- SEL	
- POIVRE	
- AIL EN POUDRE	
- BEURRE DE CUISSON	

Recette:

- Coupez les carottes en petits dés avec le coupe-légumes. Faites-les cuire dans un fond d'eau et couvert d'un film alimentaire, au micro-onde pendant 6 minutes. Réservez.
- Coupez les courgettes en petits dés ainsi que les champignons.
- Dans une sauteuse, faites fondre un peu de beurre de cuisson et faites-y revenir les dés de courgettes. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail selon votre goût. Ajoutez alors les dés de champignons et les carottes. Laissez cuire un petit temps. Réservez.
- Coupez les saucisses en tronçons de 2 cm et faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et le ketchup. Ajoutez le gruyère.
- Etalez la pâte dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les légumes sur toute la surface de la pâte puis les tronçons de saucisses cuites. Versez enfin le mélange aux œufs.
- Enfourniez au micro-onde pendant 17 minutes sur position CRISP.

