

Quiche aux Courgettes, Chorizo et Fromage de Chèvre

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	230g
- COURGETTE(S)	1.5
- ECHALOTE(S)	1
- CHORIZO	60g en rondelles
- FROMAGE BLANC	300g
- OEUF(S)	2
- FROMAGE(S) DE CHEVRE	1/2 buche (9-10 tranches)
- AIL EN POUDRE	un peu
- NOIX DE MUSCADE	un peu
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'échalote et coupez les courgettes en petits dés (au coupe-légumes).
- Faites-les revenir dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail selon votre goût.
- Laissez éteindre doucement pendant une dizaine de minutes pour obtenir des courgettes tendres.
- Etalez la pâte brisée dans le plat CRISP et piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les courgettes cuites dans le fond puis ajoutez les rondelles de chorizo.
- Fouettez les œufs dans un plat creux et ajoutez le fromage blanc. Salez, poivrez et muscadez.
- Versez ce mélange sur la quiche et répartissez finalement les rondelles de fromage de chèvre.
- Enfournez au micro-onde sur position CRISP pour 17 minutes.

