

## *Quiche au Courgettes, Champignons, Carottes et Jambon Cuit*

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

### Ingrédients:

- PÂTE BRISEE	1x
- COURGETTE(S)	1 belle
- CHAMPIGNONS DE PARIS	200g
- OIGNON(S)	1
- CAROTTE(S)	4
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	40g
- CROTTIN(S) DE CHÈVRE	1
- AIL EN POWDRE	
- SEL	
- POIVRE	



### Recette:

- Râpez les carottes pas trop finement.
- Coupez la courgette en dés.
- Emincez l'oignon finement.
- Nettoyez et coupez les champignons en cubes.
- Faites revenir tous les légumes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Réservez.
- Étalez la pâte brisée dans le moule CRISP sur le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les légumes sur toute la surface.
- Dans un plat creux, mélangez les œufs avec le lait, la crème et le gruyère râpé. Salez et poivrez. Versez ce mélange sur les légumes.
- Coupez le fromage de chèvre en dés et répartissez-les sur le sommet de la quiche.
- Enfourez au micro-onde, position CRISP, pendant 18-20 minutes.
- Sortez du four, démoulez délicatement et coupez en portions.