

## *Quiche Feuilletée aux Courgettes, Carottes, Lardons et Féta*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 50 minutes**

### **Ingrédients:**

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| - PÂTE FEUILLETÉE        | 1x         |
| - LARDONS                | 250g fumés |
| - COURGETTE(S)           | 1          |
| - AIL EN POWDRE          |            |
| - CAROTTE(S)             | 3-4        |
| - FÉTA (FROMAGE GRECQUE) | 200g       |
| - OEUF(S)                | 4          |
| - LAIT                   | 150 ml     |
| - CRÈME FRAÎCHE          | 150 ml     |
| - SEL                    |            |
| - POIVRE                 |            |



### **Recette:**

- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 5 minutes au micro-onde sous un film alimentaire.
- Détaillez la courgette en dés. Faites-les revenir dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail.
- Lorsqu'elles sont presque cuites, introduisez les carottes précuites.
- Rissolez à sec les lardons puis incorporez-les aux légumes.
- Coupez la féta en dés et poivrez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Etalez la pâte feuilletée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les légumes et les lardons. Puis versez le mélange aux œufs. Déposez enfin les dés de féta sur le tout.
- Enfourez au micro-onde position CRISP pour 18 minutes.
- Découpez en portions et servez.