

Quiche Viande Hachée, Dés de Courgettes Grillés et Cheddar

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PÂTE FEUILLETÉE	1x
- COURGETTE(S)	2 petites
- OIGNON(S)	½
- FILET AMERICAIN	350g
- PAPRIKA	1 c à soupe
- AIL EN POUDRE	
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- CHEDDAR	150g râpé
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez finement l'oignon.
- Coupez les courgettes en petits dés.
- Faites revenir le tout dans de l'huile chaude. Assaisonnez d'ail.
- Quand les courgettes commencent à être tendres, intégrez la viande hachée. Assaisonnez avec le paprika, sel et poivre. Réservez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec la crème et le lait. Salez et poivrez.
- Râpez le cheddar.
- Etalez la pâte sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez le fond de la pâte avec une fourchette.
- Répartissez alors le mélange viande-courgettes. Versez ensuite le mélange aux œufs. Recouvrez de cheddar râpé. Poivrez.
- Enfournez au micro-onde position CRISP pour 18 minutes.
- A la sortie du four, démoulez délicatement et coupez en portions.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.