

Quiche Merguez, Féta et Courgette

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Pâte Feuilletée	1x
- Merguez	4-5
- Courgettes	1-2
- Ail en Poudre	
- Féta (Fromage Grecque)	200g
- Oeufs	4
- Lait	175 ml
- Crème Fraîche	175 ml
- Gruyère Râpé	50g
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Coupez les merguez en tronçons de 3-4 cm de long.
- Taillez les courgettes en dés.
- Egouttez et coupez la féta en dés. Poivrez-la.
- Faites juste griller le merguez (pas de cuisson complète) dans un peu de beurre chaud sur toutes les faces. Laissez refroidir sur une assiette.
- Dans la même poêle, faites revenir les dés de courgette. Assaisonnez d'ail, sel et poivre. Laissez refroidir.
- Etalez la pâte feuilletée dans le plat CRISP sur le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez alors les courgettes précuites ainsi que les tronçons de merguez et les dés de féta.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez puis ajoutez le gruyère râpé.
- Versez la tout sur la quiche et enfournez au micro-onde sur position CRISP pendant 21-22 minutes.
- Démoulez délicatement et coupez en quartiers.

