

## *Dés de Quiche aux Carottes, Courgettes et Jambon Grillé*

**Nombre de personnes: 2**

**Temps de préparation: 40 minutes**

### **Ingrédients:**

- PÂTE BRISÉE	230 g (prête)
- OEUF(S)	4
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml + un peu
- LAIT	150 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	100 g
- CAROTTE(S)	6 -7
- COURGETTE(S)	1
- CURRY	1/2 c à café
- JAMBON SERRANO	3-4 tranches
- SEL	
- POIVRE	

### **Recette:**

- Sortez la pâte brisée du frigo et étendez-la dans le plat CRISP.
- Nettoyez les carottes et râpez-les pas trop finement.
- Coupez la courgette en petits dés.
- Taillez le jambon en lamelles.
- Dans une autre poêle, faites rissoler les lamelles de jambon puis ajoutez les carottes râpées et les dés de courgette.
- Salez et poivrez. Ajoutez le curry et laissez cuire doucement. Liez avec un peu de crème en fin de cuisson.
- Dans un plat creux, placez les œufs, le lait, la crème, le fromage. Fouettez le tout. Salez et poivrez.
- Répartissez les mélange jambon-courgettes-carottes sur la pâte.
- Nappez le tout avec le mélange aux œufs.
- Faites cuire la quiche au micro-onde position CRISP pendant 18 minutes.
- Laissez complètement refroidir.
- Taillez alors de petits carrés de quiche pour former des bouchées.
- Servez frais.

