

POUR 2 PERSONNES

QUICHE AUX POIREAUX, COURGETTES ET CREVETTES.



Temps estimé : 1h10 (10 min prépa / 55 min cuisson)

Oui, une quiche sans pâte, c'est possible ! Mais chemisez votre moule à tarte de papier de cuisson, ou utilisez un moule en silicone, afin d'être sûre que la quiche ne reste pas dans le fond du moule.

INGRÉDIENTS :

- Crevettes roses cuites et décortiquées
- 2 petites courgettes
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 4 œufs
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse légère
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 160°.

Lavez les poireaux, retirez les feuilles abîmées. Coupez le pied et les feuilles en conservant 10 cm de vert ensuite émincez-les finement et lavez-les.

Épluchez les courgettes, coupez les extrémités et râpez-les à la grosse râpe. Pelez et émincez finement les oignons.

Si les crevettes sont grosses, coupez-les en petits morceaux.

Dans une poêle antiadhésive, faites suer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'eau, à feu doux, environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Salez, poivrez et ajoutez les poireaux. Laissez cuire 5 minutes de plus et ajoutez les courgettes. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait. Salez, poivrez et ajoutez le contenu de la poêle, puis les crevettes. Mélangez.

Versez dans un moule à quiche. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris.

BON APPETIT LES CHATS !