

Quiche sans pâte

Ingrédients :

Moule à tarte porcelaine (voir p.10)

Farine

Lait (vache ou végétal)

Oeufs

Gruyère râpé

Lardons

Sel / poivre

Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base

4 pers.

100 g

50 cl

3

100 g

150 g

facultatif

2 c. à s.

Grande cocotte

6 pers.

150 g

75 cl

5

150 g

225 g

facultatif

3 c. à s.

Préparation :

- 1 - Dans une terrine, mélangez la farine avec les œufs entiers un à un, salez poivrez (facultatif).
- 2 - Ajoutez le lait progressivement.
- 3 - Huilez le moule.
- 4 - Posez le moule dans la cocotte.
- 5 - Disposez les lardons au fond du moule à tarte puis versez le mélange.
- 6 - Saupoudrez avec le gruyère râpé.
- 7 - **Versez les c. à s. d'eau au fond de la cocotte.**
- 8 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

Inversion*

45 mn

25 mn

HAUT :

Maxi jusqu'à
dorage puis Mini

BAS :

Maxi 20 mn
puis Mini

55 mn

25 mn

Maxi jusqu'à
dorage puis Mini

Maxi 20 mn
puis Mini

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Ne se démoule pas.
- Vous pouvez remplacer les lardons par du jambon, du thon naturel ou du saumon fumé.