

Mini Quiche Chèvre Courgette

Préparation : 15 min

Cuisson : 20-25 min

Ingrédients:

- * 2 petites courgettes
- * 3 œufs
- * 10 cl de crème liquide
- * 40 g de semoule fine
- * 100 g de chèvre frais
- * 6 rondelles de chèvre en bûche
- * 1 CS d'huile d'olive
- * Sel et poivre
- * Herbes de Provence



Préparation :

Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7) et posez vos empreintes sur la plaque perforée.

Coupez les courgettes en petits dés et faites-les revenir avec une CS d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils sont fondants. Assaisonnez avec sel, poivre et les herbes de provence.

Dans le cul-de-poule, émiettez le chèvre frais. Ajoutez les œufs, la crème et la semoule puis mélangez. Ajoutez les courgettes et assaisonnez à nouveau si nécessaire.

Verser la préparation dans les empreintes, posez une rondelle de chèvre au milieu et faites cuire à 200°C (th.6-7) pendant environ 20-25 minutes.

Dégustez chaud ou froid avec une bonne salade verte !