

Mini Quiche Courgette et Dinde fumé

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 - 25 min
6 part/ 2,5 points la part

Ingrédients:

3 œufs moyens
1 CS moutarde
125 g de crème épaisse 4%
20 g emmental râpé
120 g de blanc de dinde fumé
Sel et poivre
Noix de muscade
Echalotes semoule
Basilic



Préparation :

Préchauffez le four à 180° et placez les empreintes Grands Ronds sur la plaque perforée.

Pendant ce temps, mélangez les œufs, la moutarde, et la crème épaisse dans un cul-de-poule. Coupez la courgette en brunoise et les tranches de blanc de dinde en petit carrées. Ajoutez-les au mélange ainsi le fromage. Assaisonnez avec sel, poivre, l'échalote, noix de muscade et basilic.

Remplissez les empreintes Grands Ronds avec la préparation et décorez si vous le souhaitez avec une rondelle de courgette. Parsemez avec un peu de fromage et faites cuire 20 à 25 minutes à 180° (th 6).

Laissez reposer 2 minutes avant de démouler et servez aussitôt avec une salade.