Quiche à la roquette et au jambon cru

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 693 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.996

Les ingrédients

- 200.0 gr salade roquette
- 150.0 gr Jambon cru
- 1.0 u Pate brisèe
- 60.0 gr Parmesan
- 2.0 u Echalote
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 20.0 cl lait demi écrémé
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 p Poivre
- 20.0 gr Beurre

Préchauffer le four à 200°C (Th 6)

Préparation de la roquette
Coupez grossièrement la roquette et faites la revenir dans le beurre avec les échalotes coupées finement.Ne pas faire trop cuire la roquette pour qu'elle garde son croquant.
Dérouler la pâte et piquer le fond de tarte avec une fourchette.

Préparation du jambon
Découpez le jambon en lanière assez large.
Sur le fond de tarte, mettre la roquette et les lanières de jambon. Puis saupoudrez de parmesan.

Préparation de l'appareil
Dans un bol mélanger: les oeufs, la crème fraiche, et le lait. Poivrez à votre convenance.

Versez cette préparation sur le jambon.

Cuisson
Faire cuire au four pendant 25 -30 minutes.

Présentation
A proposer avec une salade verte, assaisonnée avec de l'huile de noix.