

Quiche petits pois champignons Dietpassion

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 100g de petits pois verts frais
- 100g de champignons de Paris
- 180g de dés de jambon, de poulet ou émincés végétaux
- 250g de lait 1/2 écrémé ou végétal
- 120g de fromage frais ail et fines herbes type carré frais
- 3 oeufs
- Sel et poivre



Recette

- ☀️ Déposer la pâte brisée dans le moule à tarte et la froncer.
- ☀️ Faire cuire les petits pois à la vapeur pendant 10 minutes. Les passer ensuite sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les égoutter.
- ☀️ Eplucher et couper en lamelles les champignons
- ☀️ Mélanger à l'aide d'un fouet le lait, les oeufs, le fromage frais, le sel et le poivre.
- ☀️ Déposer les dés de jambon/poulet/végétaux sur le fond de tarte au préalable piquée. Y ajouter les petits pois et les champignons.
- ☀️ Verser la préparation liquide sur le tout.
- ☀️ Enfourner 30 minutes à 180°C.
- ☀️ C'est prêt !
- ☀️ Bonne dégustation !