

recette écomiam

QUICHE CAROTTES-COURGETTES-LARDONS FAÇON MUFFINS



6 pers.

(18 mini-muffins)



10 min



30 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 60 g de courgettes en rondelles décongelées
- 60 g de carottes en rondelles décongelées
- 100 g de lardons allumettes fumés décongelés
- 3 càs de ciboulette surgelée

Épicerie / Marché

- 12 cl de crème liquide
- 35 g de gruyère râpé
- 75 g de farine de blé
- 2 œufs
- Sel & poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C et huilez votre moule à muffins.
- Coupez vos légumes en petits dés.
- Battez les œufs dans un saladier, ajoutez ensuite le lait, la crème, salez et poivrez.
- Faites cuire les lardons.
- Dans un autre saladier, mélangez les carottes et les courgettes puis ajoutez les lardons, la farine, le gruyère râpé et la ciboulette. Mélangez le tout.
- Versez le contenu du saladier des œufs dans celui des légumes et mélangez bien.
- Remplissez vos moules à muffins.
- Placez-les au four pour une cuisson de 30 minutes. Laissez refroidir 5 minutes avant de démouler.

Bon appétit !