

QUICHE SANS PATE

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 oeufs

150 de farine

3/4 de litre de lait (ou 1/2 lait et 1/4 ribot)

10 cl de crème fraîche

sel, poivre

Lardons, jambon

100 gr de Gruyères râpé (ou 50gr gruyère et 150gr maroilles)

Mélanger tous les ingrédients puis les lardons et le gruyère.

Verser dans un moule à bord droit

Cuire pdt 30 mn à 200°C

Pour plus de légèreté mettre moitié de lait et moitié lait ribot.

Version sans gluten et sans lactose.

Remplacez la farine par farine de riz.

Remplacez aussi le lait, lait ribot et crème fraîche par du lait de soja nature.