



Préparer sa propre quiche aux légumes avec du fromage et du bacon



Ingrédients

- Pâte feuilletée (du congélateur)
- 250 grammes de lardons
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 poivre rouge
- 1 courgette
- 3 œufs
- 125 millilitre de crème fraîche
- 250 gramme de fromage de coco Henri Willig râpé
- poivre et éventuellement quelques herbes provinciales

La préparation

Quiche extra délicieuse avec beaucoup de légumes et notre fromage spécial à la noix de coco fromage de coco. Et très saine grâce aux nombreux légumes !

Matériel nécessaire : ;

Couteau, plaque de cuisson, presse-ail, râpe à fromage, bol à mélanger, moule à quiche, four

Préparation:

Préchauffer le four à 180 degrés, graisser le moule. ;

Couper le poivron, la courgette et l'oignon rouge en petits morceaux. Presser l'ail.

Râper la noix de coco fromage de coco Henri Willig.

Faire frire le bacon pour qu'il soit bien croustillant. Ajouter ensuite les légumes et l'ail. Ajouter les légumes et l'ail ;

Mélanger les œufs, la crème fraîche et 1/3 du fromage ensemble et ajouter un peu de poivre et éventuellement quelques herbes. Ajouter un peu de poivre et éventuellement des fines herbes. ;Laisser reposer la pâte feuilletée ;

Laisser décongeler la pâte feuilletée pendant un moment.

Préparation :

Tapisser le moule de pâte feuilletée.

Ajouter le mélange de légumes et de lard.

Verser le mélange d'œufs

Couvrir avec le reste du fromage.

Placer le moule dans le four préchauffé pendant 45 minutes. Servir immédiatement ou laisser refroidir, car cette quiche est nutritive et délicieuse même lorsqu'elle est froide. ; ;

Si vous souhaitez une version végétarienne, vous pouvez bien sûr omettre les lardons.

Appréciez ce plat sain !