



# Quiche sans pâte au chèvre frais

PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MIN

TEMPS DE CUISSON: 20 MIN

TEMPS DE POSE: 0

## Ingrédients

- 200g de chèvre frais
- 15 feuilles d'ail des ours
- 4 œufs
- 80g de farine bise
- 350ml de lait
- Sel
- Poivre



## Instructions

Préchauffer le four à 180° (chaleur tournante).

1. Ecraser avec une fourchette le fromage de chèvre
2. Laver l'ail des ours et le hacher
3. Mélanger l'ail des ours au fromage de chèvre
4. Dans un bol, mélanger les œufs, la farine, le lait, le sel et le poivre
5. Dans les moules à muffins répartir le mélange fromage de chèvre et ail des ours
6. Verser le mélange œufs - farine - lait - sel - poivre
7. Enfourner pour 15 à 20 minutes
8. Démouler et servir

## Astuces

- Vous pouvez ajouter des légumes dans la masse
- Les quiches se congèlent
- Elles se mangent chaudes ou froides
- Les garnitures peuvent être adaptées en fonction des goûts et des saisons
- Ajouter un peu de miel juste avant le service

