



Quiche lorraine sans pâte

Le Marché

- 4 œufs ■
- 1 CS de lait écrémé en poudre
- 1 pincée de muscade
- 80 g de farine
- 40 cl de lait écrémé
- 60 g de gruyère râpé allégé
- 100 g d'allumettes de jambon dégraissé
- Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Battre les œufs en omelette avec le lait en poudre, saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 2 Verser la farine dans un saladier. Creuser un puits, ajouter la préparation aux œufs et mélanger en délayant peu à peu avec le lait. Incorporer le fromage râpé et les allumettes de jambon. Bien mélanger.
- 3 Verser la préparation dans un moule en silicone de 22 centimètres de diamètre (contenance d'un litre). Enfourner pour 25 à 30 minutes, à mi-hauteur.

Accompagner d'une salade verte (à comptabiliser).