



Quiche sans pâte courgette Bleu du Vercors

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20-40 minutes | Temps total : 35-55 minutes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 bel oignon
- 40 ml de lait (végétal pour moi : lait de soja nature)
- 3 œufs
- 100g de farine
- 90g de Bleu du Vercors
- Facultatif : 30g de noix de Grenoble concassée (vous pouvez les remplacer par autre chose)
- Facultatif : 20g de comté ou gruyère à râper sur la quiche
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180°C. Huilez un moule à tarte et réserver.

2/ Coupez l'oignon en morceaux puis le faire revenir dans une poêle huilée.

3/ Coupez également les courgettes en morceaux et les ajouter à la préparation. Arrêter la cuisson dès que c'est cuit.

4/ Dans un robot de cuisine, mélanger les œufs, le lait, la farine, le sel et le poivre. (Fonctionne aussi sans robot, c'est juste plus rapide :))

5/ Coupez le Bleu du Vercors en petits morceaux et les incorporer au mélange oignon et courgettes. Remuez un peu pour que ce soit homogène.

6/ Mettez le mélange précédent dans le-s moule-s puis versez l'appareil (œuf, lait, ...)dessus.

7/ Ajoutez les morceaux de noix concassées dessus.

8/ Râpez du comté ou du gruyère sur le dessus pour plus de gourmandise. Puis enfournez 40 min dans un moule de Ø24cm ou 20 minutes dans des petits moules de Ø10cm (ou jusqu'à coloration dorée)

Bon appétit !