

Quiche digestive & succulente

Il y a 2 semaines de cela, alors que j'étais invitée chez une amie qui nous avait préparé une quiche pour déjeuner.

J'aime énormément les quiches, mais malheureusement, elles ont toutes un défaut : après en avoir mangé, j'ai du mal à les digérer, ou tout du moins, je sens que ça mets du temps à passer !

Je ne sais pas si c'est la pâte (feuilletée ou brisée), la quantité de crème fraîche, ou encore les 2 combinées, mais toujours est-il que je n'aimais pas cette sensation post-repas après les quiches. Mais qu'est ce que c'est boooon !

Cette amie a su faire une **quiche digestive et légère SANS** en retirer la saveur !

Oui parce que les versions allégées de certains classiques, franchement, faut l'dire : c'est pas terrible terrible !

Dans ce genre de recette, bien trop souvent, il manque ce petit quelque chose... Vous savez... Le petit plus quoi...

Donc, après avoir mangé une généreuse part de sa quiche, je n'avais pas cette sensation de « pierre dans l'estomac » ! C'est bizarre... Mon amie a accepté de me donner sa recette, que je partage maintenant avec vous.

Pas de pâte, et pas de crème fraîche... !

Ingrédients :

- 100 gr de farine (j'ai pris de la T65 de blé)
- 50 cl de lait demi écrémé
- 3 oeufs (moyens)
- 150 gr de gruyère ou emmenthal
- 3 petits oignons ou 2 gros oignons
- 4 tranches de jambon (de porc pour moi)

Préparation :

1. Dans un récipient : versez la farine, les œufs et le lait. Mélangez au batteur électrique.
2. Coupez vos oignons (*en plus ou moins gros morceaux, selon votre goût*). Découpez en morceaux les tranches de jambon.
3. Versez les oignons, le jambon et le fromage dans le 1er mélange (farine/œufs/lait).
4. Mélangez à vitesse réduite (ou au fouet manuel, encore mieux) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
5. Versez dans un plat à tarte en métal (*moi j'ai pris un Tefal 27 cm*).
6. Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 1 h environ (surveillez).

Une recette traditionnelle magique... !

Rapide (vous avez remarqué : nul besoin de faire revenir les oignons... Pourtant, j'étais persuadée qu'elle les avait fait revenir, car ils étaient fondants), bonne, digestive.

Aucun inconvénient, que des côtés positifs !

