

## Quiche digeste & 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 digeste 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 oeufs 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/oeufs/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, digeste.**

Aucun inconvénient, que des côtés positifs !

