

## *Petite Quiche sans pâte aux courgettes et noisettes*

plaisir à savourer de temps à autre

Ingrédients pour 1 personne moule à tarte de 12cm (doubler les doses pour une grande quiche)

- 1 grosse courgette (300g)
- 1 œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 20g de fromage au choix, ici du comté
- 2 cuillères à soupe de farine
- 5 amandes
- Huile d'olive
- Épices au choix

Préparation 15 minutes / Cuisson 20-40 minutes

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les courgettes, et couper les en dés d'environ 5cm
- Dans une poêle bien chaude, mettre un filet d'huile et faire revenir les courgettes pendant 10 minutes en remuant souvent
- Couper grossièrement les amandes, si vous le souhaitez vous pouvez les poêler 2-3 minutes dans une poêle bien chaude pour leur donner plus de goût
- Dans un saladier mélanger l'œuf, la crème liquide et la farine
- Rapper le fromage
- Disposer les courgettes et la moitié des amandes dans votre moule
- Verser l'œuf, la crème et la farine sur les courgettes
- Répartir sur le dessus le comté, les amandes et les épices
- Enfournier 20 à 40 minutes selon la taille de votre moule

Accompagnement

- Vous pouvez servir cette quiche avec du riz au déjeuner et d'une salade verte au dîner.

Diétôdélites