

Novembre 2012
Recette Mireille

Base pour faire une **quiche**

Pour 6 personnes.

Allumer le four thermostat 7, environ 198°c !
Dans un saladier, mélanger 100g de farine et 3 œufs.
Puis verser ½ L. de lait peu à peu, remuer.
Ajouter poivre, sel, muscade, gingembre, curcuma ...

C'est maintenant que cela devient pratique car :
On peut ajouter selon son humeur, ses goûts ou ses restes de cuisine :
4 tranches de jambon découpées, ou des petits morceaux de blancs de poulet, ou du thon en miettes, ou du saumon cuit.
Des lardons et des oignons préalablement revenus à la poêle.
Des légumes déjà cuits, poireaux, choux fleurs, carottes, brocolis, lentilles ...
évidemment pas trop à la fois. Les ingrédients et proportions variant à chaque fois vous n'aurez pas l'impression de manger toujours la même chose.
Finir en mettant 100 g de gruyère râpé.

Verser dans un plat, genre plat à tarte, beurré (beurre pour cuisson) et fariné.
Quand le four est à température laisser cuire 30 min.

Servir avec salade et vin rouge.

Vu, mangé et approuvé.



M.P.