

## **Quiche sans pâte aux carottes & brocolis**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 300 g de carottes (congelé ou frais)
- 300 g de brocolis (congelé ou frais)
- 4 œufs entiers
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche (1 petit pot)
- 60 g de gruyère pour le dessus
- 4 tranches de jambon
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel et poivre

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Faire cuire les carottes et les brocolis à la vapeur 15 min ou à l'eau 20 min.

Mélanger les œufs puis la farine, puis le lait, la crème, le jambon, le sel et le poivre. Mettre cette préparation dans un plat à tarte préalablement huilé.

Découper en petit morceaux les légumes, puis les mettre dans le moule à tarte sur la préparation. Mettre le gruyère.

Cuire au four 30 minutes à 180°C (thermostat 6).