

# MINI-QUICHES APÉRITIVES

Octobre 2020

## Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 25 g de farine fluide
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 3 œufs
- ★ 125 g d'allumettes de jambon ou d'épaule
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 50 g d'emmental râpé
- ★ 50 g de parmesan râpé
- ★ Pluches de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Jatte, Fouet, 6/12 mini-moules à tartelette (Papier ou silicone)

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (soit 0,62 € par personne)



## Recette :

Détailler les allumettes de jambon en bâtonnets de 1,5 cm. Peler les oignons, les émincer finement ainsi que la tige verte de l'un d'eux, réserver la deuxième. Préchauffer le four à 190°C (Thermostat 6/7). Dans une jatte casser les œufs l'un après l'autre, le lait et la farine, battre au fouet. Incorporer les oignons et la tige émincés, les deux fromages, bien mélanger puis ajouter les bâtonnets de jambon, saler modérément, poivrer et homogénéiser délicatement.

Verser l'appareil dans des moules à mini-tartelettes en papier ou en silicone, disposés sur une plaque à pâtisserie et enfourner pour 25 minutes. A la fin de la cuisson, sortir les mini-quiches du four, décorer de pluches de cerfeuil et de fines rondelles de la tige d'oignon restante. Servir tiède à l'apéritif.

## Boisson :

Toutes boissons apéritives alcoolisées (\*) ou non.

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.