

# MINI-QUICHES APÉRITIVES

## Liste des courses

- Farine fluide (25 g)
- Lait demi-écrémé (25 cl)
- 3 œufs
- Allumettes de jambon ou d'épaule (125 g)
- 2 oignons blancs frais
- Emmental râpé (50 g)
- Parmesan râpé (50 g)
- Pluches de cerfeuil
- Sel fin, poivre moulu