QUICHE ESTIVALE

Riche en énergie d'origine végétale et animale, ce plat stimule la vue pour donner envie de manger. Le basilic participe à stimuler l'olfaction.

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/176/thumbnails/image176 summer quiche.jpg

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 35 min - Temps de repos : 0 minutes

Ingrédients (4 personnes)

- 4 oeufs
- 60g de farine de pois chiche
- 20cl de crème
- 2 tomates
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Hacher la Mozzarella au couteau.

Fouetter les oeufs avec l'huile d'olive, la crème, la farine et l'assaisonnement.

Ajouter le basilic le basilic coupé aux ciseaux.

Verser sur la pâte à tarte abaissée dans le moule.

Couper les tomates en tranches et disposez les sur la quiche en les enfonçant légèrement.

Cuire au four pendant 35 min.