

PETITES QUICHES CRAQUANTES AUX GRAINES DE LIN

Les graines de lin sont bénéfiques en cas de lésions cutanées. Cette recette présentée en petites portions permet de grignoter quand l'envie se présente.

Image not found
<https://vite-fait-https://vite-fait.fr/recipes/2341/1000bipais/20/quiches-aux-graines-de-lin-1.jpg>



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (12 petites quiches)

- 1 pâte brisée
- 5 c. à s. de graines de lin dorées
- 50 g de lardons
- 50 g de gruyère râpé
- 2 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait
- sel & poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dérouler la pâte brisée. Saupoudrer sur chaque côté de la pâte 2 cuillères à soupe de graines de lin et étaler avec un rouleau à pâtisserie.

Beurrer les moules à tartelettes si nécessaire et abaisser la pâte brisée.

Poêler les lardons sans corps gras.

Pendant ce temps, dans un saladier battre les œufs, le lait, la crème fraîche et la moitié du gruyère râpé.

Dégraissier les lardons sur du papier absorbant et les disposer sur les tartelettes.

Étaler le mélange préparé sur la pâte. Saupoudrer des graines de lin restantes et répartir le reste du gruyère râpé.

Placer au four à 180°C pendant 20 min.