

Petites quiches salées



Ingrédients de base :

- 4 œufs
- 20 cl de crème de soja
- Épices : curcuma, curry, muscade... (selon les goûts)
- Herbes aromatiques : basilic, ciboulette, persil plat... (selon les goûts)



Associations au choix :

- Brocoli – poireaux – lardons
- Poireaux – saumon
- Brocoli – carottes (je mets la pulpe de carottes de mon extracteur de jus) – lardons
- Épinards – mozzarella – jambon

Vous pouvez les réaliser en fonction des ingrédients que vous avez dans votre réfrigérateur.

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

30 minutes

Portions :

10 petites quiches

Astuce :

Pour créer les petites quiches, utilisez les légumes et protéines que vous cuisez pour le repas. Par exemple, c'est brocoli – saumon au souper ? Vous prélevez une petite quantité pour réaliser les quiches.

Préparation

- Battre les œufs avec la crème soja et les épices.
- Couper les légumes et protéines en petits morceaux et les cuire (si besoin).
- Préchauffer le four sur 180°C.
- Mettre ensuite les légumes dans des moules.
- Recouvrir du mélange œuf-crème soja.
- Enfourner pendant 15 minutes. Surveiller la cuisson.
- Bon appétit !