

Quiches courgettes, chorizo et chèvre

6 quiches

🕒 Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Moule utilisé : 6 grands ronds de Guy Demarle



Mon blog : www.lesdelicesabelle.fr

Mon Instagram : Les délices à Belle (Isabelle Chevrier)

Ingédients

- 2 courgettes allongées
- 6 tranches de chèvre ou autre fromage en tranches
- 80g de chorizo doux
- 3 oeufs
- 2cs de farine
- 230g de lait
- 100g de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre et épices mexicaines Guy Demarle

Réalisation

- Préchauffer le four à 200°C et poser le moule sur la plaque aluminium perforée.
- Laver les courgettes. Avec la mandoline compacte, faire 12 tranches de courgettes.
- Couper le reste en petits cubes.
- Mettre 2 tranches de courgettes dans chaque empreinte tout autour.
- Faire revenir les cubes de courgettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- Couper le chorizo en petits dés et le rajouter avec les courgettes. Faire revenir.
- Dans le pichet verseur, fouetter les œufs, la crème et le lait.
- Ajouter la farine et les épices mexicaines. Lisser le tout.
- Placer 1 tranche de fromage au fond de chaque empreinte.
- Verser les courgettes et le chorizo dans les empreintes.
- Verser l'appareil dessus et enfourner 30 min.
- A déguster avec une salade verte.

@Lesdelicesabelle