

## Quiche sans pâte aux courgettes et tomates



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Un plat sain, assez léger et très bon : que demander de plus ?*

### Ingrédients

- 2 courgettes
- 3 tomates
- dés de jambon
- 20 g de semoule
- 2 oeufs
- 200 ml de crème fraîche liquide
- du parmesan
- du gruyère râpé
- 2 cuillères à café de curry
- sel et poivre

### Préparation

- 1 Faites bouillir 200 ml d'eau.
- 2 Epluchez les courgettes une bande sur deux et coupez-les en dés.
- 3 Ajoutez les courgettes dans l'eau et faites bouillir à nouveau. Ajoutez également la semoule en pluie et mélangez bien. Laissez cuire 1 minute.
- 4 Pelez et coupez les tomates en dés. Enlevez le maximum de graines. Ajoutez dans la préparation de courgettes.
- 5 Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème fraîche, le parmesan, le curry et les dés de jambon. Salez (très peu) et poivrez.
- 6 Incorporez la préparation à base d'oeufs à la semoule, aux courgettes et aux tomates.
- 7 Versez la préparation dans un plat à gratin. Parsemez de gruyère râpé.
- 8 Faire cuire au four à 180°C (th.6) pendant environ 20 minutes.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "[LA GUILLAUMETTE](#)". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

