

Quiche bacon pommes de terre courgettes WW



Pour 4 pers / 8 pp par pers

- 300 gr de pomme de terre
- 1 courgette
- 1 petit oignon
- 50 gr de farine
- 3 œufs
- 300 gr de gruyère râpé
- 100 ml de crème à 15 % de mg
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 75 gr de bacon
- sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole d'eau salée.

Dans une poêle faire revenir l'oignon et le bacon coupé en lardons, saler légèrement, poivrer.

Rajouter la courgette coupée en dés et mouiller le tout avec un peu d'eau de cuisson des pommes de terre.

Faire cuire jusqu'à ce que la courgette soit tendre, en remuant régulièrement et en rajoutant de l'eau si nécessaire (je n'ai pas eu besoin de le faire).

Une fois les pommes de terre cuites les couper en rondelles.

Préchauffer votre four à 170°.

Dans un saladier diluer peu à peu la farine dans un peu de lait (pour éviter les grumeaux) puis rajouter le reste de lait puis la crème.

Battre les œufs en omelette et les rajouter au mélange lait / farine puis incorporer le gruyère râpé. Mélanger.

Rajouter dans le saladier les rondelles de pommes de terre et le contenu de la poêle.

Bien mélanger et verser le tout dans votre moule.

Faire cuire 40 minutes.