



Quiche sans pâte à la courge spaghetti

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 8 points - Pour 6 pers / 5 points

- 1 courge spaghetti
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de chèvre frais
- 150 gr d'allumettes de bacon
- 4 œufs
- 150 ml de lait 1/2 écrémé
- 150 ml de crème liquide à 15 % de mg
- 20 gr de maïzena
- 1 cc de thym
- sel, poivre

Piquer la courge spaghetti à l'aide d'une fourchette et la faire cuire au four à micro-onde pendant 20 min puissance 900W.

Laisser la refroidir. Couper la en deux puis retirer les graines et à l'aide d'une fourchette récupérer la chair qui ressemble à des spaghettis. Réserver.

Préchauffer votre four à 200°.

Dans une poêle, faites revenir les allumettes de bacon avec l'oignon émincé et l'ail écrasé.

Délayer la maïzena dans le lait, verser le tout dans un saladier puis ajouter la crème, les œufs et le thym, saler et poivrer. Ajouter les spaghetti de courge, le contenu de la poêle et le chèvre émietté. Mélanger le tout puis verser dans votre moule.

Enfournez pour 40 à 50 minutes en surveillant la cuisson.