Quiche sans pâte aux épinards et au jambon



Ingrédients:

- 200 gr d'épinards hachés nature surgelés
- 150 gr de râpé de jambon blanc fumé
- 1 échalote
- 4 œufs
- 100 gr de farine
- 300 ml de lait demiécrémé
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 cs de parmesan râpé
- · sel, poivre



Pour 4 personnes

6 points par personne

La recette

- Faire décongeler les épinards puis les étaler sur une feuille de papier absorbant.
- Eplucher et hacher l'échalote. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'échalote, ajouter les épinards puis laisser cuire 4-5 minutes tout en remuant. Saler, poivrer.
- Battre les œufs avec le lait dans un saladier, puis ajouter la farine, le parmesan, le sel et le poivre, mélanger.
- Ajouter dans le saladier le contenu de la poêle, puis ajouter le jambon et mélanger le tout.
- Préchauffer votre four à 180°.
- Poser le moule sur une plaque de cuisson. Verser le contenu du saladier dans le moule et enfourner pour 25 minutes.
- Démouler puis déguster.