

INGRÉDIENTS

3 œufs

½ l de lait

100 g de maïzena

100 g de jambon coupé en lamelles

100 g de gruyère râpé

1 noisette de beurre

Poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

ÉTAPE 2

Dans un saladier, versez la maïzena. Ajoutez les œufs un à un en battant à l'aide d'un fouet.

ÉTAPE 3

Versez le lait petit à petit tout en continuant de fouetter, pour que le ménage soit bien homogène.

ÉTAPE 4

Ajoutez le jambon coupé en lamelles, le gruyère râpé et le poivre selon votre goût.

ÉTAPE 5

Beurrez soigneusement un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Versez-y l'appareil à quiche.

ÉTAPE 6

Enfournez-la pendant 40 minutes. Lorsque la quiche sans pâte et sans gluten a pris et qu'elle est bien colorée, sortez-la du four.

ÉTAPE 7

Servez la quiche sans pâte et sans gluten légèrement tiédie, accompagnée d'une belle salade verte à la vinaigrette.
