



Quiche sans pâte aux épluchures de courgettes, aux oignons et aux morceaux de Camembert Les 300&Bio

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1h

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 g d'épluchures de courgettes
- 1 oignon jaune
- 20 g de beurre + 5 g moule
- 1 pincée de fleur de sel
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 250 ml de lait
- 230 ml de crème fraîche
- 120 g de Camembert au lait entier Les 300&Bio
- 30 g de pignons de pin
- Meslcun

1. Rincez les épluchures de courgettes et séchez-les dans un torchon. Réservez. Épluchez et émincez l'oignon puis faites-le revenir dans du beurre avec les épluchures de courgettes pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez.
2. Fouettez les œufs, le lait et la crème dans un récipient puis incorporez ensuite la farine. Assaisonnez à votre convenance. Versez la préparation dans un moule à tarte beurré puis disposez le mélange d'épluchures de

courgettes et d'oignon à la surface. Ajoutez des morceaux de camembert Les 300&Bio. Enfourez dans un four froid puis réglez la température à 200°C. Faites cuire 45 minutes.

3. Dégustez avec quelques feuilles de mesclun et des pignons de pin torréfiés.