

Mini quiche butternut, chèvre et noisette

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour une personne, comptez deux minis carrés par personne. Environ 30 minutes de préparation. Vous pouvez faire plein de versions avec ces mini quiches, très pratique pour recevoir du monde, pour un brunch ou pour un petit repas en amoureux !



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
2. Pelez et découpez en cubes le butternut et faites le revenir à la poêle avec sel, poivre et thym et l'oignon découpé en petits morceaux.
3. Préparer la base : mélangez l'oeuf, le lait, le sel et le poivre.
4. Dans un petit moule, déposez votre pâte feuilletée, les morceaux de butternut, les tranches de chèvres, les noisettes, le miel et enfournez pendant 40 minutes.
5. Il n'y a plus qu'à savourer ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Carrés de pâte feuilletée	2
1/2 bûche de chèvre	1/2
1/4 de butternut	1/4
Miel	
Oignon	1
Noisettes	Quelques
Oeuf	1
Lait 1/2 écrémé	100ml

Epices : sel, poivre, thym