

3 fois par jour



MINI-QUICHES JAMBON & FROMAGE À LA MANIÈRE D’UN MUFFIN

Je voulais créer une recette à la fois simple et délicieuse qui pourrait être servie en toutes occasions.

Le fait que ces quiches se préparent comme des muffins permet de les apporter au travail ou à l’école facilement, mais rend aussi la présentation superbe lors d’un brunch entre amis. En passant, la recette se double aisément.

Si j’avais des enfants, c’est le genre de plat que je verrais mon chum cuisiner avec eux, pendant que je les admire du coin de l’oeil.

PARTICULARITÉS

SANS NOIX SANS ARACHIDES 30 MINUTES & MOINS ÉCONOMIQUE

PORTIONS

Pour 8 personnes

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

20-25 min

REPOS

-

CONGÉLATION

Se congèle

CONSERVATION

3 4 jours au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 1 tasse de fromage cheddar, râpé
- 1/2 tasse de fromage cottage
- 1 tasse de jambon fumé, grossièrement haché
- 1 c. à thé de sirop d’érable
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- Sel et poivre, du moulin

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 350 °F. Déposer 8 caissettes en papier dans le moule à muffins. Réserver.
- Dans un grand bol, battre légèrement les oeufs. Ajouter la moitié du fromage râpé, donc ½ tasse, puis tous les autres ingrédients. Saler et poivrer.
- Verser environ ¼ de tasse du mélange dans chaque caissette puis déposer un peu du fromage râpé restant sur chaque quiche.
- Enfourner pendant 20 à 25 minutes puis laisser reposer quelques minutes avant de déguster.

TRUCS ET ASTUCES

Afin que les quiches se démoulent bien, je vous recommande d’acheter des moules à muffins en papier parchemin. C’est facile à trouver dans les épiceries.