Ingrédients

Œufs – ceci va dépendre

Fromages

Lait

Épices de votre choix – personnellement j’aime mettre de l’aneth et du persil.

Échalottes – si vous n’aimez pas les oignons

Légumes de votre choix:

Carotte – en julienne où éplucher

Brocoli – coupé en bouchée

Champignon - coupé en lanières

Piment – coupé en petit cubes.

Préparation

1. Dans un grand bol, y mettre les œufs, le lait et les épices. Mélangez.

2. Y ajouter les légumes de votre choix, le fromage et mélanger de nouveau.

3. Graisser un plat ou une casserole allant au four et y verse le mélange.