

Quiche Lorraine sans pâte.

La quiche lorraine est une spécialité culinaire française originaire de la région de Lorraine, dans l'est de la France. La recette traditionnelle de cette quiche contient des lardons fumés, des œufs, de la crème fraîche et de la pâte brisée, **mais ne contient pas de fromage**, contrairement à ce que l'on peut trouver dans certaines variantes modernes. Il existe aussi une version sans pâte pour réduire les calories.

L'origine de la quiche lorraine remonte au Moyen Âge, où elle était appelée "kuchen" en allemand, qui signifie "gâteau". C'était un plat simple et nourrissant, facile à préparer pour les paysans de la région. La version moderne de la quiche lorraine a été créée au 16ème siècle, lorsque la crème fraîche est devenue un ingrédient courant en Lorraine.

Ingrédients :

Farine 120 g

Lait 0,5 l

Lardons 120 g

Gruyère 120 g

Œufs 4

Sel, poivre, muscade



Préparation :

Préchauffez le four th.6/7 (200°C).

Faites revenir les lardons dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et légèrement colorés. Si vos lardons rendent beaucoup de jus, pensez à le vider régulièrement pour faciliter la coloration.

Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et le lait. Ajoutez ensuite le sel, le poivre et la muscade puis mélangez à nouveau afin d'obtenir une préparation homogène et lisse.

Beurrez généreusement un plat à tarte et mettez-y le lard et le gruyère râpé en en tapissant tout le fond. Versez la préparation du saladier au-dessus de ces derniers puis enfournez pendant 45 min.

Sortez votre quiche sans pâte aux lardons et servez-la bien chaude accompagnée d'une salade verte.