

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Quiche dans une tasse à café

Contient du gluten et des produits laitiers

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 ½ c. à soupe de lait
- Sel
- Poivre moulu
- ¼ bagel (ou quantité équivalente de pain)
- 2 c. à thé de fromage à la crème
- ½ tranche de prosciutto ou de jambon (facultatif)
- Ciboulette ou feuilles de thym fraîches, hachées (facultatif – pour garnir)

Préparation :

1. Dans une tasse de café, fouetter l'œuf et le lait à l'aide d'une fourchette, en ajoutant du sel et du poivre au goût. Déchiqueter le pain en morceaux de la taille d'une pièce de 10 ¢. Incorporer le pain et le fromage à la crème, en remuant. Déchiqueter ou couper le prosciutto en petits morceaux; ajouter au mélange. Saupoudrer de thym.
2. Mettre aux micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que ce soit cuit, environ 1 minute 10 secondes. Garnir de moutarde et de thym frais, ou de ciboulette fraîche.

Donne 1 portion.

Temps de préparation : de 3 à 5 minutes

Valeur nutritive par portion :

200 calories; 10 g de lipides; 4 g de gras saturés; 205 mg de cholestérol; 12 g de protéines; 16 g de glucides; 1,5 g de sucres; 0,5 g de fibres; 440 mg de sodium; 70 mg de calcium.

Source (en anglais) :

stltoday.com/lifestyles/food-and-cooking/recipes/coffee-cup-quiche/article_2d121f31-d6b0-564c-bbac-6fca97a08276.html

