

Quiche aux harengs fumés doux

Ingrédients

3 gros oeufs
1/2 oignon
80 ml de lait
250 ml de crème semi épaisse
25 gr de maïzena
200 gr de harengs fumés doux
gruyère râpé

Séparer les jaunes des blancs

Monter les blancs en neige et réserver

Faire revenir l'oignon

Mettre dans le bol du TM tous les ingrédients sauf les blancs et le gruyère

Mixer quelques secondes vitesse 6

Verser dans un saladier et y incorporer les blancs réservés

Verser dans un moule et parsemer de gruyère râpé

Cuire four chaud 180° entre 30 et 45 mn à surveiller

