

## MINIS QUICHES DUKAN



### Pour 10 ou 12 minis quiches :

- ✓ 3 œufs
- ✓ 6 cuillères à soupe de fromage blanc 0 %
- ✓ 75 g de dés de jambon
- ✓ Sel et poivre

Battre les œufs, ajouter le fromage blanc et les condiments.

Disposer quelques dés de jambon dans chaque compartiment du moule à petits fours antiadhésif et y verser le mélange œufs-fromage blanc.

Enfourner 30-35 minutes à 180°C.

### Suggestions :

Pour une version moins light remplacer le fromage blanc 0 % par de la crème fraîche, les dés de jambon par des lardons et ajouter du fromage râpé.

Pour une version « minis omelettes » conserver la version fromage blanc et remplacer les dés de jambon par ce qui vous plaira : chorizo, jambon de pays, fromage etc.

On peut également remplacer et/ou rajouter des condiments (curry, cumin, piment d'Espelette etc.).