



Quiche low carb à la patate douce, aux chicons, au jambon et au halloumi



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 patates douces (grandes)
1 trait d'huile d'olive
sel et poivre
1 noisette de beurre
4 branches de chicons
1 pièce d'halloumi (fromage à griller, coupé en petits cubes)
8 tranches de jambon sec (déchiré en lanières)
2 œufs
100 ml de crème

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez les patates douces et râpez-les. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 2.** Enduisez un moule à tarte d'huile d'olive et couvrez le fond de patates douces râpées. Tassez-les bien, jusqu'au-dessus des bords. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 3.** Faites fondre une noix de beurre et faites-y dorer les chicons. Coupez-les en morceaux. Garnissez-en le fond et ajoutez les cubes de halloumi et le jambon.
- 4.** Fouettez les œufs et la crème, salez et poivrez. Versez ce mélange dans le moule. Laissez cuire pendant ± 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.