



ACTUALITÉS

BEAUTÉ & FITNESS

EVENT

SANTÉ

CONTACT

NOS RECETTES →

BIENVENU CHEZ

# Hyati Blogs

Lisez les dernières nouvelles et mises à jour pour de vos recettes de cuisines !

## Rester En Contact

Inscrivez-vous afin de vous envoyer nos recettes directement sur votre email

Email

ENVOYER

### Quiche carottes poivrons tomates



## Ingredients

- 1 pâte feuilletée carrée
- 3 oeufs
- 20 cl de crème
- 10 cl de lait
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 1/2 c. café de noix de muscade
- 250 gr de carottes (3 carottes)
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 tomate
- olives noires

## Pour le faire :



### Step 1

Mettre les œufs, la crème, le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade dans un bol et bien mélanger.



### Step 2

Ajouter les carottes râpée ou mixées et mélanger.



### Step 3

Mettre la pâte feuilletée dans un moule graissé, couper l'excédent de pâte et verser la préparation précédente par dessus.



### Step 4

Mettre au four pendant 30 minutes à 180°C. Sortir du four.



### Step 5

Couper les légumes en rondelles et les disposer sur le dessus de la tarte. Remettre au four 25 minutes de plus à 180°C.

Difficulté :

Facile

Temps :

15 minutes

## Info nutrition

Pour 169 Grammes

Calories	359 Kcal
Lipides	27.4 g
Glucides	19.9 g
Protéines	6.9 g

## Partager la recette


 Instagram

 Facebook

 Twitter

 YouTube

 Pinterest

 Email

— Sauvegarder la recette

[Cliquez ici](#)

📄 note



**Step 6**

C'est prêt !



*Hyati*

## *Quiche carottes poivrons tomates*







LIENS RAPIDES

- [Home](#)
- [Hyati](#)
- [Nos recettes](#)
- [Actualités](#)
- [Santé](#)
- [Beauté et fitness](#)
- [Mentions légales](#)

VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

-  [Chéraga,Alger](#)
-  [contact@hyati-dz.com](mailto:contact@hyati-dz.com)

HORAIRES D'OUVERTURES

Dim au Jeudi : 8:00 – 17:00

