



**Jean Caby**  
depuis 1919

## La Caby-Kich'



Recette pour  
**6**  
personne(s)



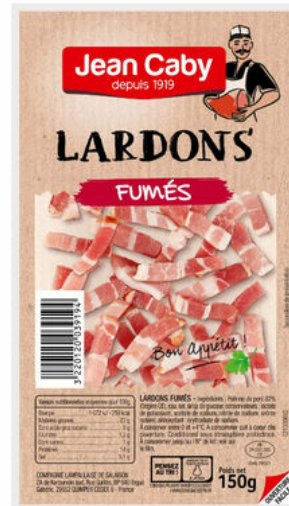
Préparation  
**20 min**



Cuisson  
**11 min**

### Ingrédients

- 1 pack de **lardons fumés Jean Caby**
- 1 pack de **Jambon de Paris Jean Caby**
- 3 oeufs
- 20cl de crème fraîche
- 20cl de lait
- 100g de farine ou de féculé de maïs
- une poignée d'emmental râpé
- du sel, du poivre et de la noix de muscade
- un peu d'huile de tournesol pour le plat



### CONSEILS DE PRÉPARATION

1. couper les tranches de jambons en petits morceaux, réserver.
2. faire griller les lardons dans une poêle bien chaude puis réserver
3. préchauffer le four à 200°C
4. dans un bol :
  1. battre les oeufs,
  2. ajouter la crème et le lait
  3. incorporer la farine progressivement pour éviter les grumeaux
  4. saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade
  5. ajouter l'emmental râpé, puis les morceaux de jambon
5. huiler un plat à tarte, y verser la préparation puis les lardons grillés et si vous aimez, un peu d'emmental râpé pour un fini plus gratiné.
6. Faire cuire au four à chaleur tournante à 180°C pendant 35 minutes

Cette quiche sans pâte est généreuse en protéines et calera les plus grandes faims. A servir seule, avec une salade ou des haricots verts.

Jean Caby a dit : *Bon Appétit!*

Retrouvez d'autres idées recettes sur [jeancaby.com](http://jeancaby.com)