

Temps de cuisson : 39 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 9 muffins quiches



Muffins quiches au bacon et cheddar

Ingrédients :

- 1 tasse (125 ml) de steak de bacon, coupé en cube *
- 2 ½ tasses (625 ml) de kale, haché
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 petit poivron, haché finement
- 1/3 (85 ml) tasse de cheddar fort, râpé
- 7 œufs
- Sel et poivre au goût

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans une poêle, faire cuire les cubes de steak de bacon pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer le bacon avec une cuillère trouée. Réserver 1 c. table de gras de cuisson et disposer du reste.
3. Dans la même poêle, cuire l'oignon et le poivron dans le gras de cuisson pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons et les poivrons soient tendres.
4. Pendant ce temps, dans un bol, fouetter les œufs.
5. Ajouter le fromage et le kale ainsi que les oignons et les poivrons.
6. Saler et poivrer.
7. Verser la préparation également dans 9 moules en silicone.
8. Cuire 25 minutes.
9. Déguster froid comme chaud.