



Omelette western

6 gros œufs, bien battus
1/2 tasse moitié-moitié
1/8 cuillère à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre noir moulu
6 à 8 onces de jambon canadien, haché
1/2 à 3/4 tasse de poivrons en dés, rouges, verts et oranges
3-4 oignons verts en rondelles, en réservant un peu pour la garniture
3/4 tasse de fromage râpé
1/8 à 1/4 tasse de fromage râpé pour garnir (facultatif)



Instructions :

Placez le dessous de plat en métal ou le dessous de plat à poignées au fond de votre Instant Pot et ajoutez 1 1/2 tasse d'eau.

Beurrer ou vaporiser votre plat , réserver.

Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre

Ajoutez des dés de bacon canadien, des dés de poivrons colorés, des rondelles d'oignons verts et du fromage et mélangez bien. Verser le mélange dans le plat beurré.

Recouvrir la quiche d'une feuille d'aluminium ou d'un couvercle en silicone sans serrer. Utilisez des bandes en papier d'aluminium ou le dessous de plat à poignées pour placer le plat dans la cuve de l'Instant Pot.

Placez le couvercle. Sélectionnez manual/pressure cook Haute pression avec un temps de cuisson de 30 minutes. Lorsque la minuterie du IP émet un bip, laissez la pression baisser pendant 10 minutes, appuyez sur « cancel », puis utilisez QR (libérer la pression rapidement). Ouvrez soigneusement le couvercle, soulevez la quiche et retirez le papier d'aluminium. Si désiré, ajouter sur le dessus de la quiche du fromage supplémentaire. Il fondra ou vous pouvez le griller jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Garnir le dessus d'oignons hachés et servir immédiatement.

<https://www.thehealthymilestone.com/instant-pot-western-omelette-quiche/>