



QUICHE GOURMANDE

Cette quiche est parfaite pour un repas léger et rapide. Vous pouvez varier les légumes selon les saisons ou vos préférences. Bon appétit !

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée complète (vous pouvez choisir une pâte faible en calories ou même faire une pâte sans gluten selon vos préférences)
- 3 oeufs
- 200 ml de crème légère ou de lait écrémé
- 200 g de brocolis, coupés en petits fleurons
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 courgette, râpée
- 1 oignon, finement haché
- 100 g de jambon de dinde ou de poulet, coupé en dés [facultatif]
- 50 g de fromage râpé allégé
- Sel, poivre et noix de muscade à votre goût
- Herbes fraîches comme du basilic ou du thym, hachées [facultatif]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites blanchir les brocolis dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes, puis égouttez-les. Faites revenir l'oignon dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau ou de bouillon de légumes jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les dés de poivron et la courgette râpée, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2° Préchauffez votre four à 180°C (350°F). Déroulez la pâte brisée et placez-la dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle lors de la cuisson. Répartissez les légumes cuits et le jambon sur le fond de pâte.
- 3° Dans un grand bol, battez les œufs avec la crème légère ou le lait. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Ajoutez les herbes fraîches si utilisées. Versez ce mélange sur les légumes et le jambon dans le moule.
- 4° Parsemez le fromage râpé sur le dessus de la quiche. Cuisez au four pendant environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et que la garniture soit ferme. Laissez reposer la quiche quelques minutes avant de la découper. Servez chaud accompagné d'une généreuse portion de salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	489 kcal	24 %
LIPIDES	10 g	30 g	47 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	15 g	77 %
CHOLESTÉROL	68 mg	209 mg	70 %
SODIUM	217 mg	673 mg	28 %
GLUCIDES	11 g	35 g	12 %
SUCRES	2 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
PROTÉINES	6 g	20 g	—