

QUICHE SANS PÂTE BROCOLI CHÈVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 150 grammes de jambon cuit, supérieur
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de fromage de chèvre bûche
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 200 grammes de tomate, crue
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Coupez le jambon en petits dés. Détaillez le chèvre en morceaux. 3. Détachez les fleurettes du brocoli, et plongez-les 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez bien. 4. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait. Ajoutez la farine et mélangez bien. Salez, poivrez. 5. Répartissez les fleurettes de brocoli sur le fond d'un moule à tarte en silicone. Recouvrez de dés de jambon et de fromage. 6. Versez par-dessus la préparation aux œufs et enfournez pour 25 à 30 minutes, en surveillant. 7. Servez chaud avec une salade de tomates !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	313 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	25 g	49 %
GLUCIDES	5 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	170 mg	527 mg	22 %