



### QUICHE LÉGÈRE AUX POIREAUX ET COMT

Ici, l'utilisation d'une pâte allégée et des farines aux glucides complexes diminue la charge calorique de la recette traditionnelle.

 20 minutes 1 heure et 10 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 100 grammes de farine d'orge
- 65 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 100 grammes d'eau du robinet
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 300 grammes de poireau, cuit à la vapeur
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- sel, poivre muscade
- 80 grammes de comté

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser tous les ingrédients dans un saladier. Malaxer rapidement à la main.
- 2° Réserver au frais pendant 1 h.
- 3° Cuire les poireaux à la vapeur.
- 4° Battre les oeufs avec le lait, la crème et les épices.
- 5° Etaler la pâte, déposer les poireaux coupés en rondelles.
- 6° Parsemer de comté.
- 7° Verser le mélange aux oeufs.
- 8° Cuire dans un four préalablement préchauffé à 200 °, pendant 40 minutes. Terminer la cuisson 5 min sur la position "sole" ou "four bas " du four, pour bien cuire le fond de la tarte.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	8 g	16 %
GLUCIDES	15 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	13 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
SODIUM	112 mg	156 mg	6 %