Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

QUICHE JAMBON-POIREAU (PÂTE BRISÉE ALLÉGÉE)

Une pâte allégée, des dés de jambon à la place des lardons et des poireaux pour ralentir l'absorption des glucides.

20 minutes
1 heure et 10 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de blé (ou 100 + 100 de petit épeautre)
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 pot moyen de yaourt
- 300 grammes de poireau, cuit à la vapeur
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- sel, poivre muscade
- 30 grammes de comté
- 125 grammes de dés de jambon
- 100 grammes de fromage blanc Skyr (pot de 100g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger la farine avec le beurre en sablant entre vos doigts. Ajouter le yaourt et malaxer rapidement à la main.
2° Réserver au frais pendant 1 h.
3° Cuire les poireaux à la vapeur ou au micro-ondes.
4° Battre les oeufs avec le lait, le skyr et les épices.
5° Etaler la pâte, déposer les poireaux coupés en rondelles et répartir les dés de jambon.
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 (148 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	214 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	12 g	24 %
GLUCIDES	13 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	7 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	18 %
SODIUM	155 mg	230 mg	10 %