



MINI QUICHE AU POIREAU ET BUTTERNUT

Une recette de mini quiche aux légumes de saison, parfait pour emporter au bureau. Pensez à la salade et aux crudités pour l'accompagner, une tranche de poulet si vous souhaitez plus de protéines.

 20 minutes 1 heure 6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poireau, cru
- 100 grammes de gruyère râpé
- 3 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de persil
- 100 grammes de crème de soja
- 100 grammes de butternut

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez vos légumes et coupez-les en morceaux. Le Butternut n'a pas besoin d'être épluché.
- 2° Faites les cuire ensuite à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Versez dans un récipient les œufs avec la crème et le fromage râpé. Assaisonnez ensuite selon vos goûts avec de l'ail et du persil.
- 3° Mélangez et ajoutez vos légumes cuits. Versez le tout dans des moules à tartelettes préalablement huilé. Enfourez à 180°C pendant 40 min. Dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (102 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	7 g	14 %
GLUCIDES	6 g	6 g	2 %
SUCRES	4 g	4 g	4 %
LIPIDES	10 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	72 mg	73 mg	3 %