

QUICHE PROVENÇALE AU FROMAGE DE BREBIS

Une quiche aux légumes légère à accompagner d'une salade verte et d'un yaourt aux fruits en dessert.

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 100 grammes d'eau du robinet
- 800 grammes de légumes pour ratatouille (surgelé)
- 120 grammes de feta AOP
- 3 oeufs moyens
- 300 grammes de lait demi-écrémé
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C. Préparer la pâte (farine + huile d'olive + fromage blanc + eau) et réserver. Faire décongeler les légumes pour ratatouille (vapeur, à l'eau ou au micro-onde) et laisser refroidir.
- 2° Couper la féta en petit cube. Dans un bol, battre les œufs et le lait.
- 3° Etaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson et la placer dans un moule à tarte. Mettre les légumes à ratatouille et disposer les cubes de féta de manière homogène. Verser l'appareil à quiche sur la tarte et enfourner pendant 40 minutes à 180°C environ. Vérifier la cuisson. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	467 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	25 g	50 %
GLUCIDES	12 g	53 g	21 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	95 mg	433 mg	18 %