

QUICHE AUX POIREAUX

Une quiche légère et gourmande à accompagner d'une salade verte en entrée et d'un fruit en dessert.

 40 minutes 1 heure et 20 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 100 grammes d'eau du robinet
- 500 grammes de poireau, bouilli/cuit à l'eau
- 200 grammes d'oignon jaune, cru
- 3 oeufs moyens
- 300 grammes de lait demi-écrémé
- 60 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 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 cuire les poireaux et bien les égoutter.
- 2° Dans une poêle, faire revenir les oignons avec un filet d'huile. Ajouter les poireaux et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Dans un bol, battre les œufs et le lait.
- 3° Étaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson et la placer dans un moule à tarte. Ajouter les poireaux et les oignons puis verser l'appareil à quiche sur la tarte. Ajouter l'emmental râpé et enfourner pendant 40 minutes à 180°C environ. Vérifier la cuisson. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [270 g]	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	274 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	16 g	33 %
GLUCIDES	11 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	36 mg	96 mg	4 %