



### QUICHE SANS PÂTE AU THON

Quiche sans pâtes qui permet d'avoir moins d'apports caloriques qu'une quiche classique

 10 minutes 1 heure 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 unités très grandes [XL] d'œuf, cru [219 g]
- 250 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de sarrasin [51 g] **ou** 2 cuillères à soupe bombées de farine d'épeautre [grand épeautre] [51 g]
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de gruyère
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté [140 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° mélanger tous les ingrédients en commençant par le Farine et lait, puis les œufs et la crème. Terminer par le thon égoutté et les petits des de poivron rouges et les herbes de province
- 2° Placez dans un plat a tarte beurré et faites cuire une dmi-heure à 200°C.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION 1/4 TARTE [247 g]	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	351 kcal	18 %
PROTÉINES	11 g	27 g	54 %
GLUCIDES	6 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	8 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	225 mg	555 mg	23 %