



### QUICHE SANS PÂTE POULET

Quiche sans pates 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 d'épeautre (grand épeautre) (51 g) **ou** 2 cuillères à soupe bombées de farine de sarrasin (51 g)
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de gruyère
- 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
- 125 grammes de poulet, viande, crue

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le poulet en petit cubes puis les faire cuire 5 minutes à la poêle. Mélanger tous les ingrédients en commençant par le Farine et lait, puis les œufs et la crème. Ajouter en suite le poulet cuit, tomates et herbes de provinces
- 2° Placez dans un plat à tarte beurré et faites cuire une demi-heure à 200°C.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION 1/4 TARTE (243 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	347 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	24 g	48 %
GLUCIDES	6 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	202 mg	492 mg	21 %