



QUICHE SANS PÂTE VEGETARIENNE

Quiche sans pâtes qui permet d'avoir moins d'apports caloriques qu'une quiche classique et sans viande ni poisson

 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
- 100 grammes de fromage de chèvre bûche

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 (237 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	22 g	45 %
GLUCIDES	6 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	11 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	14 g	71 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	264 mg	624 mg	26 %