



QUICHE LÉGÈRE AUX POIREAUX ET COMTÉ

Ici, l'utilisation d'une pâte allégée et des farines aux glucides complexes diminue la charge calorique de la recette traditionnelle. Possible d'accompagner d'une salade ou soupe durant votre repas pour ajouter des fibres et continuer à faire descendre IG

 20 minutes 1 heure et 10 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 100 grammes de farine d'orge
- 65 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 100 grammes d'eau du robinet
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 300 grammes de poireau, cuit à la vapeur
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- sel, poivre muscade
- 80 grammes de comté

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser tous les ingrédients dans un saladier. Malaxer rapidement à la main.
- 2° Réserver au frais pendant 1 h.
- 3° Cuire les poireaux à la vapeur.
- 4° Battre les oeufs avec le lait, la crème et les épices.
- 5° Etaler la pâte, déposer les poireaux coupés en rondelles.
- 6° Parsemer de comté.
- 7° Verser le mélange aux oeufs.
- 8° Cuire dans un four préalablement préchauffé à 200 °, pendant 40 minutes. Terminer la cuisson 5 min sur la position "sole" ou "four bas" du four, pour bien cuire le fond de la tarte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	8 g	16 %
GLUCIDES	15 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	13 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
SODIUM	112 mg	156 mg	6 %