



QUICHE SANS PÂTE

Variante : courgette, chèvre et menthe

 10 minutes

 40 minutes

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de fromage blanc nature
- 3 oeufs
- 250 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 100 grammes de fromage de chèvre frais (style "Petit Billy")
- Menthe fraîche (dose selon vos goûts)
- Sel
- Poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer votre four à 180/200°C.
- 2° Dans un saladier, battre les oeufs + le fromage blanc.
- 3° Laver les courgettes, les éplucher (pas forcément selon l'origine) et les couper en petits morceaux.
- 4° Incorporer les courgettes à l'appareil œufs + fromage blanc. Assaisonner avec le sel, le poivre et la menthe finement ciselée.
- 5° Verser la préparation dans un moule adapté.
- 6° Faire cuire au minimum 30 minutes.
- 7° Variante possible : thon au naturel + tomates, saumon + poireaux, allumettes de jambon + allumette de bacon + oignons + mozzarella, crevettes + carotte + lait de coco + curry, etc. A accompagner d'une salade garnie par exemple (Crédit photo Cuisine Actuelle)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (116 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	72 kcal	4 %
PROTÉINES	7 g	8 g	16 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	313 mg	363 mg	15 %