



## 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.

 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 %  |