

QUICHE SANS PÂTE AUX LÉGUMES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de lait d'avoine ou amande ou autre lait végétal [sauf coco]
- 3 oeufs
- 125 grammes de farine de riz ou mix sans gluten ou 125 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 100 grammes de gruyère ou emmental râpé
- 1 petite de courgette râpée
- 1 grande de carotte râpée
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le lait et la farine. Battez.
- 2° Ajoutez ensuite les dés de jambon, les légumes râpés et le gruyère râpé. Salez et poivrez.
- 3° Versez la préparation dans un plat beurré. Enfourez 40 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (334 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	360 kcal	18 %
LIPIDES	5 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
CHOLESTÉROL	52 mg	174 mg	58 %
SODIUM	45 mg	151 mg	6 %
GLUCIDES	11 g	37 g	12 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
PROTÉINES	5 g	15 g	—