

QUICHE SANS PÂTE AU SAUMON ET ÉPINARD

 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
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage ou 100 grammes de saumon fumé
- 400 grammes d'épinard, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le lait et la farine. Battez. Ajouter le gruyère râpé
- 2° Mettez les épinards et le saumon coupé en dés dans un plat, puis versez le mélange dessus.
- 3° Versez la préparation dans un plat beurré. Enfourez 40 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (357 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	401 kcal	20 %
LIPIDES	5 g	17 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
CHOLESTÉROL	55 mg	196 mg	65 %
SODIUM	106 mg	377 mg	16 %
GLUCIDES	10 g	36 g	12 %
SUCRES	0 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
PROTÉINES	7 g	25 g	—