



## LA QUICHE SANS PÂTE ALLÉGÉE

Une quiche sans pâte savoureuse, légère et rapide à préparer, par le chef étoilé Éric Bouchenoire. La recette utilise une farine sans gluten, mais vous pouvez utiliser de la farine de blé.

 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 unités grande [L] d'oeuf, cru (204 g)
- 150 g de jambon supérieur dégraissé, coupé en dés
- 150 g de jambon fumé
- 150 grammes de leerdamer Léger râpé [de mozzarella ou d'emmental à défaut]
- ½ litre de lait demi-écrémé
- 1 pointe de noix de muscade
- 100 g de farine de riz ou autres
- épices au choix : cives, ail en poudre, curcuma, etc.

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez la farine dans un saladier et creusez un petit puits au centre. Cassez-y les œufs et fouettez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
- 2° Ajoutez lentement le lait à votre préparation. Assaisonnez avec une pointe de noix de muscade, puis ajoutez les dés de jambon et l'emmental râpé. Versez l'appareil dans un moule préalablement beurré.
- 3° Versez l'appareil dans un moule préalablement beurré ou chemisé de papier sulfurisé. Enfourez pour 40 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et que la pâte soit prise.
- 4° À déguster tiède ou froide accompagnée d'une belle salade ou à l'apéritif .

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (205 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	272 kcal	14 %
LIPIDES	5 g	11 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
CHOLESTÉROL	69 mg	141 mg	47 %
SODIUM	222 mg	454 mg	19 %
GLUCIDES	8 g	17 g	6 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
PROTÉINES	12 g	25 g	—