



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^o 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^o 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^o Versez l'appareil dans un moule préalablement beurré ou chemisé de papier sulfurisé. Enfournez pour 40 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et que la pâte soit prise.
- 4^o 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 | — |