Welter Ketty
Diététicien · 499502177

QUICHE AUX POIREAUX

Idéal le midi au bureau avec des crudités. Vous pouvez rajouter des morceaux de poulet.

15 minutes
50 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poireau, cru
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 40 grammes d'emmental râpé

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un saladier, versez la farine, le sel le fromage blanc. Mélangez puis ajoutez l'eau petit à petit en ajustant si nécessaire. Pétrissez la pâte puis mettez-la 10min au frigo.
2° Pendant ce temps, préparez l'appareil. Coupez finement les poireaux et faites-les cuire 10min à la vapeur.
3° Mélangez les œufs, le lait et la crème. Salez, poivrez et réservez.
4° Etalez la pâte et foncez un moule à tarte. Déposez les poireaux sur la pâte puis ajouter l'appareil. Parsemez de l'emmental râpé.
5° Enfournez 30 à 40min à 180°C et laissez tiédir avant de démouler et de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (266 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	186 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	13 g	26 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	50 mg	134 mg	6 %