



## QUICHE AU POTIMARRON ET AU PARMESAN.

Une façon originale de manger du potimarron.

 20 minutes 50 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 750 grammes de potimarron
- 1 unité moyenne de pâte brisée
- 125 grammes de mascarpone
- 100 grammes de parmesan râpé
- 2 oeufs
- 50 grammes de lait demi-écrémé ou végétal

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Retirez les graines du potimarron, coupez-le en morceaux sans le peler et faites-le cuire à l'eau environ 15 min jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Egouttez-le et passez-le au moulin à légumes grille fine.
- 2° Préchauffez le four à 180 ° (th.6). Mélangez la purée de potimarron avec le mascarpone, le parmesan, les œufs, le lait, du sel et du poivre.
- 3° Déroulez la pâte dans un moule, versez la garniture dessus et faites cuire 35 min au four. Servez chaud.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	9 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	10 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	13 g	65 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	148 mg	341 mg	14 %