

Quiche aux poireaux sans pâte

La quiche en version light 😊

Ingredients :



Oignons - 2



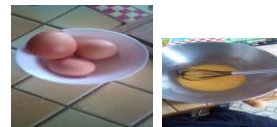
Poireaux - 600 g, (blancs de poireaux)



Huile d'olive - 1 c à soupe



Œuf de poule entier - 3



Farines 80g, (avec levure incorporée)



Petit suisse nature 0/0 - 1



Lait écrémé - 400ml



Muscade - 1/4 c à café



Gruyère râpé - 60g



Jambon blanc - 75g



Sel - 1 pincée



Poivre - 1 pincée



Préparation

1 - Préchauffer le four à 190°c (th. 6/7).

Peler et émincer les oignons.

Couper les poireaux en fines rondelles, les rincer.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive.

Faire revenir l'oignon 2 minutes.

Ajouter les poireaux et les faire cuire environ 15 minutes à feu doux
en remuant.

//////////

2 - dans un saladier fouetter les œufs. Ajouter la farine et
mélanger. Incorporer le petit suisse, diluer peu à peu avec le lait.

Saler, poivrer, et ajouter la muscade,

Les poireaux refroidis, le gruyère râpé et les allumettes de jambon.

Bien mélanger.

//////////

3- Verser la préparation dans un moule et enfourner pour 35
minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Déguster chaud ou tiède

Bon appétit à tous !!

Antoine alias



