

Quiche aux poireaux

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 100g de farine d'épautre (+5 à 10g pour abaisser la pâte)
- 4 càs d'huile d'olive
- 25g d'eau
- Sel
- Poivre
- Herbes de provence

Pour l'appareil :

- 100ml de lait ½ écrémé
- 50g de fromage blanc
- 1 oeuf
- 150g de poireau précuit
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION



Pour faire la pâte :

- Verser la farine tamisée dans un saladier, puis ajouter l'huile.
- Malaxer du bout des doigts.
- Former un puits pour y verser l'eau préalablement salée, poivrée et épicée, de manière progressive et mélanger du bout des doigts sans pétrir.
- Puis former une seule boule de pâte. Avec la paume de la main, écraser la pâte puis refaire une boule.
- Mettre au frais à couvert 30 minutes.
- Préchauffer le four th7/8 et huiler un moule à tarte.
- Abaisser la pâte sur 5 à 10g de farine et la placer dans le moule.

Pour l'appareil :

- Mélanger lait, fromage blanc, œuf battu, sel et poivre. Y ajouter le poireau coupé et précuit.
- Verser le tout sur la pâte et enfourner 20 à 30 min.



Atouts Nutritionnels

C'est un plat dont les acides gras saturés sont très peu présents, à l'instar des acides gras polyinsaturés, présents dans l'huile d'olive, protecteurs.

Le choix de la farine permet d'augmenter l'apport en fibres à 4g par portion pour une bonne régulation du transit.

Valeurs nutritionnelles par portion :

210 Kcal

Protéines : 7,3g

Glucides : 18,8g

Lipides : 11,75g