

Quiche au saumon sans pâte



INGRÉDIENTS

- 200g d'épinards
- 200g de saumon frais
- 80g de gruyère râpé
- 200mL de crème allégée 12% de MG
- 4 œufs
- Noix de muscade
- Sel, poivre



PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 180°
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la crème, la muscade. Salez et poivrez.
- Incorporez les épinards.
- Coupez le saumon en petits morceaux. Et ajoutez-le ainsi que le gruyère à la préparation.
- Versez le tout dans un moule en silicone (ou un moule classique légèrement beurré).
- Enfournez 30 minutes à 180°.
- Servir avec une salade verte.



Atouts Nutritionnels

Les épinards ont un indice de satiété élevé mais une faible densité calorique, et un faible index glycémique.

La vitamine D présente dans le poisson aide le calcium à se fixer sur les os. Le saumon est très riche en vitamines B ce qui permet de faire le plein d'énergie.

Valeurs nutritionnelles par portion :

360 Kcal

Protéines : 26g

Glucides : 7g

Lipides : 25g