

PETITES QUICHES JAMBON POIREAUX

Jeudi 18 avril 2024

*Pour un repas du soir, un pique-nique ou un apéritif -
dinatoire :*

**Petites quiches jambon poireaux : 6 parts et 4 sp vert ☐ –
3spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp par part☐**

-120 g de jambon dégraissé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-300 g de blancs de poireaux : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0
psp☐*

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert ☐- 0spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0
psp☐*

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4
psp☐*

-150 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

*-50 g de gruyère allégé râpé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5
psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu
violet☐☐☐– 1 psp☐*

*-10 g de beurre à 41% de MG : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2
psp☐*

-sel fin poivre blanc

*Bien nettoyer les blancs de poireaux, les sécher et les couper
en rondelles assez fines.*

Chauffer l'huile étalée au pinceau dans une poêle si possible

antiadhésive et faire revenir les rondelles de poireaux à feu moyen pendant 5 bonnes minutes en remuant de temps en temps pour qu'elles ne brûlent pas. Assaisonner : sel poivre.

Laisser refroidir.

Détailler le jambon en tout petits morceaux.

Préchauffer le four 180°(th6)

Fouetter les œufs avec la farine et rajouter petit à petit le lait toujours en fouettant puis mettre le gruyère râpé, les poireaux refroidis et le jambon. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Remplir 6 moules légèrement beurrés et enfourner 25 à 30 minutes selon le four.

Les sortir et les démouler après quelques minutes sur une grille.



Vous pouvez les servir chauds, tièdes ou froids.

Pour le jambon, vous pouvez aussi le mixer.

L'indice glycémique est bas.

J'ai cuit mes petites quiches dans mon cake factory 180° ,30 minutes.

Si vous remplacez le jambon par du filet de dinde ou de poulet, comptez 4 sp vert □ – 2spl bleu□ – 2spv violet□ – 2 psp

Pour le repas du soir : salade composée (laitue cœur d'artichaut pointes d'asperges) + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp) – 2 petites quiches jambon poireaux (8 sp vert□ – 6spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □– 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□– 0 psp. Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés