QUICHE SANS PÂTE FETA AUBERGINE

Vendredi 01 décembre 2023

Le fromage ! toujours envie de fromage :

Quiche sans pâte feta aubergine pour 6 personnes et 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par part

-2 aubergines violettes: 0 sp vert bleu violet- 0 psp*

-200 g de feta allégée : 12 sp vert bleu violet- 12 psp

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

-5 g de levure chimique : 0 sp vert bleu violet- 0 psp

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

-150 ml de lait demi écrémé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 petit suisse 0% : 1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp

-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-sel fin poivre blanc

-1 cuillerée à café d'origan séché et une de persil émincé

Couper les extrémités des aubergines, les couper en 4 dans la longueur puis en tranches pas trop épaisses horizontalement. Les enduire d'huile uniformément, les assaisonner et les cuire dans le four préchauffé 200° ou à l'actifry 20 minutes. Les laisser refroidir.

Beurrer légèrement un moule de 26 cm de diamètre et éparpiller dans le fond la feta égouttée.

Déposer les tranches d'aubergines refroidies sur la feta.

Couper les olives noires dénoyautées en rondelles et les éparpiller.

Saupoudrer d'origan.

Fouetter les œufs avec le petit suisse puis la farine mélangée à la levure et finir avec le lait. Assaisonner légèrement, le fromage étant salé. Verser dans le moule.

Enfourner 35 à 40 minutes dans le four préchauffé 180° (th 6)

Manger la quiche chaude ,tiède ou froide saupoudrée de persil

J'ai préparé la quiche dans un moule en silicone légèrement beurré malgré tout, moule posé sur une plaque.

Si vous cuisez vos tranches d'aubergines au four, posez les à plat sur une feuille de papier cuisson et retournez-les à mi-cuisson.

L'indice glycémique est bas surtout en prenant de la farine d'orge mondé mais si vous n'en avez pas, prenez une farine d'épeautre facile à trouver en GS ou complète. Bien sûr, la farine de blé marche très bien mais a un IG élevé.

Pour le repas : salade composée roquette betterave tomate + 50 g de thon nature en boite + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 1 part de quiche sans pâte féta aubergine (5 sp vert – 4 spl bleu – 4

spv violet – 4 psp) – 1 kaki (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.