PETITES QUICHES AUX LÉGUMES SANS PÂTE

Jeudi 17 avril 2025

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

Petites quiches aux légumes sans pâte : 16 quiches et 2 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par quiche

-90 g de farine d'épeautre

*-3 œufs moyens**

-200 ml de crème à 12%

-150 ml de lait écrémé

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

*-1 bel oignon**

*-1 courgette**

*-1 belle carotte**

*-1 petite boite de champignons de Paris émincés**

-sel fin poivre

-1 petite cuillerée à café de cumin

Peler la carotte et la détailler à la mandoline en tranches fines. Cuire 5 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Laisser refroidir.

Enlever les extrémités de la courgette nettoyée et non pelée et la détailler en rondelles fines à la mandoline.

Émincer l’oignon.

Rincer les champignons.

Dans une poêle huilée au pinceau, faire revenir à petit feu l’émincé d’oignon jusqu’à ce qu’il devienne translucide. Rajouter les rondelles de courgette et de carotte et les champignons. Prolonger la cuisson 5 minutes en remuant un peu pour bien les mélanger. Assaisonner : sel poivre cumin. Laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th6).

Fouetter les œufs avec la farine tamisée.

Rajouter le lait petit à petit toujours en fouettant puis la crème.

Saler poivrer légèrement, les légumes étant déjà assaisonnés.

Verser les légumes refroidis dans la préparation précédente et bien mélanger.

Remplir 16 moules en silicone .

Enfourner 20 à 25 minutes (test de la pointe d’un couteau qui doit être sèche).

Laisser un peu refroidir et démouler sur une grille.

L'indice glycémique de ces quiches est bas.

Vous pouvez les consommer froides, tièdes ou chaudes.

Vous pouvez aussi les congeler et les réchauffer au four.

Si vous n'avez pas de mandoline, râpez la courgette et la carotte et les faire revenir dans la poêle huilée, la courgette perdra alors son excès d'eau.

J'ai compté 5 spl bleu violet et 5 psp pour 3 portions car une portion compte pour 1 ,5 points dans ces 3 cas mais les demi-points ne figurent nulle part dans le comptage.

Pour le repas : salade pommes de terre mâche + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert – 3 sp bleu – 1spv violet – 1psp) – 3 petites quiches (6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0

spv violet – 0 psp) – fraises (0 sp vert bleu violet – 0 psp).
Total : 10 sp vert – 9 spl bleu – 6 spv violet -6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés