

# QUICHE ALSACIENNE SANS PÂTE

Mardi 11 Janvier 2022

*Un plat de saison :*

*Quiche alsacienne sans pâte pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 6 spl bleu□-3 spv violet□-3 psp□ par part*

*-200 g de choucroute cuite sans MG : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-200 g de pommes de terre\* : 5 sp vert □-5sp bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

*-150 g de râpé de jambon fumé : 5 sp vert bleu violet□□□-5 psp□*

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

*-2 cuillerées à soupe de crème à 4% : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□*

*-16 sprays d'huile isio4 : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-sel poivre*

*-1 pincée de cumin*

*Préchauffer le four chaleur traditionnelle à 180° (th6)*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter une fois cuites, les peler puis les détailler en dés*

*Dans deux ramequins très légèrement huilés au pinceau, déposer la choucroute, les dés de pommes de terre, le râpé de jambon et bien mélanger.*

*Fouetter les œufs avec la crème, saler, poivrer. Rajouter une*

*pointe de cumin.*

*Verser le tout dans les ramequins.*

*Enfourner 25 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Je cuisine sans aucune MG la choucroute crue que je rince à l'eau froide puis que je blanchis 3 minutes à l'eau bouillante avant de bien l'égoutter. Je la mijote à tout petit feu pendant toute une journée avec du vin blanc alsacien, des oignons émincés, des baies de genièvre, du sel, du poivre et du cumin.*

*Une fois refroidie, je congèle en barquettes cette choucroute qui me sert pour diverses recettes.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème 4% (1 sp vert bleu violet-1 psp) -quiche alsacienne sans pâte (8 sp*

vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□-3 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp  
vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□-0 psp). Total : 10 sp vert □-  
8 spl bleu□-4 spv violet□-4 psp

N'oubliez pas le comptage fonction de vos choix alimentaires  
et dans mes recettes, les aliments avec\* correspondent à ma  
propre sélection.

Très bonne journée à toutes et tous.

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**