

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 cuillérées 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