

QUICHE JAMBON CHÈVRE

Mardi 08 novembre 2022

Pour le diner avec une belle salade verte :

Quiche jambon chèvre pour 8 personnes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6psp□ par part

-160 g de farine : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-50 g de beurre à 41% : 10 sp vert bleu violet□□□ – 10 psp□

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

- $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique

-une pincée de sel

-200 g de jambon dégraissé : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-100 g de fromage de chèvre frais : 10 sp vert bleu violet□□□ – 10 psp□

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

-200 g de crème à 4% : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-sel fin poivre blanc

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, une pincée de sel, le beurre bien froid coupé en dés et le petit suisse Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide ou plus si nécessaire pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule de 28 cm de diamètre.

Déposer au fond de la tarte le jambon coupé en aiguillettes fines, le fromage de chèvre en dés.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans la tarte.

Enfourner 35 minutes.

Servir aussitôt.



Quand je fais ce genre de pâte brisée, je mets toujours un peu de levure pour que la pâte ne durcisse pas trop à la cuisson.

Pour le chèvre frais, j'utilise le fromage "petit Billy".

Pour le repas du soir : salade verte laitue haricots verts + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1

psp) – 1 part de quiche jambon chèvre (7 sp vert – 6 spl
bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert
– 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 pomme au four (0
sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl
bleu – 7spv violet – 7 psp

*Recalculez bien en tenant compte de vos propres perso points
psp*

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés