

# 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 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 cuillérée 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 boîte + 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.***