

# 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 boîte 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**