

# PETITES QUICHES JAMBON POIREAUX

Jeudi 18 avril 2024

*Pour un repas du soir, un pique-nique ou un apéritif -  
dinatoire :*

**Petites quiches jambon poireaux : 6 parts et 4 sp vert ☐ –  
3spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp par part☐**

*-120 g de jambon dégraissé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-300 g de blancs de poireaux\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0  
psp☐*

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

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4  
psp☐*

*-150 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-50 g de gruyère allégé râpé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5  
psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu  
violet☐☐☐– 1 psp☐*

*-10 g de beurre à 41% de MG : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2  
psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Bien nettoyer les blancs de poireaux, les sécher et les couper  
en rondelles assez fines.*

*Chauffer l'huile étalée au pinceau dans une poêle si possible*

*antiadhésive et faire revenir les rondelles de poireaux à feu moyen pendant 5 bonnes minutes en remuant de temps en temps pour qu'elles ne brûlent pas. Assaisonner : sel poivre.*

*Laisser refroidir.*

*Détailler le jambon en tout petits morceaux.*

*Préchauffer le four 180°(th6)*

*Fouetter les œufs avec la farine et rajouter petit à petit le lait toujours en fouettant puis mettre le gruyère râpé, les poireaux refroidis et le jambon. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.*

*Remplir 6 moules légèrement beurrés et enfourner 25 à 30 minutes selon le four.*

*Les sortir et les démouler après quelques minutes sur une grille.*



*Vous pouvez les servir chauds, tièdes ou froids.*

*Pour le jambon, vous pouvez aussi le mixer.*

*L'indice glycémique est bas.*

*J'ai cuit mes petites quiches dans mon cake factory 180° ,30 minutes.*

*Si vous remplacez le jambon par du filet de dinde ou de poulet, comptez 4 sp vert □ – 2spl bleu□ – 2spv violet□ – 2 psp*

*Pour le repas du soir : salade composée (laitue cœur d'artichaut pointes d'asperges) + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp) – 2 petites quiches jambon poireaux (8 sp vert□ – 6spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □– 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□– 0 psp. Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7psp*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**