

Quiche aux carottes et poireaux

Pour 8 portions

Préparation: 40 min + 30 min de cuisson

Ingrédients:

Pour le fond:

100 g d'amandes moulues

8 cs de son d'avoine

sel

½ sachet de poudre à lever

250 g de séré (demi-gras)

3 cs d'huile de colza

1 œuf

1 cc de beurre (5 g) pour graisser le plat

Pour la garniture:

1 échalote (30 g)

1 cs d'huile de colza

2 poireaux minces (300 g)

2 grosses carottes (320 g)

200 g de jambon cuit

125 g de crème fraîche (35 % de matière grasse)

125 g de demi-crème acidulée (16 % de matière grasse)

3 œufs

80 g de fromage de montagne, p. ex. de gruyère

poivre, piment de Cayenne

2 cs de persil haché

Préparation:

Préchauffer le four à 200° C (four à convection: 180° C). Mélanger au mixeur les ingrédients de la pâte. Réserver la pâte.

Peler l'échalote, la couper en petits dés. Laver les poireaux et les détailler en fines rondelles. Peler les carottes, les couper en petits dés.

Chauffer l'huile de colza dans une casserole, y faire suer l'oignon. Ajouter les poireaux et les carottes, les faire revenir env. 3 min à chaleur moyenne. Mettre ensuite les légumes à refroidir.

Beurrer un moule à quiche ou un moule à charnière (d'env. 26 cm de diamètre). Tapisser le moule avec la pâte à la main, en couche mince sur le fond et sur une hauteur de quelques centimètres pour les bords. Précuire le fond au four pendant 15 min.

Couper le jambon en dés et râper le fromage. Dans un bol, mélanger les légumes avec les autres ingrédients de la garniture et bien assaisonner avec les condiments. Sortir le moule du four, répartir dessus la garniture et remettre à cuire pendant 30 min. Démouler avec précaution et parsemer de persil.

Conseil:

Même froide, cette quiche est un régal. On peut donc très bien l'emporter avec soi. On peut aussi la congeler par portions que l'on réchauffera au four.

Valeurs nutritionnelles par portion:

Énergie: 400 kcal

Protéines: 21 g

Glucides: 13 g

Matière grasse: 30 g

Densité énergétique: 173 kcal/100 g

Fibres: 4 g



Mini-crêpes avec séré aux myrtilles et citron vert

Pour 2 portions
Préparation: 25-30 min

Ingrédients:

2 œufs
3 cs de son d'avoine (30 g)
300 g de séré (demi-gras)
1 cs d'amandes moulues (10 g)
3 cc de sucre (15 g)
6 g de beurre
jus et zeste d'un demi-citron vert
70 g de myrtilles fraîches ou congelées
vanille en poudre (du moulin à condiments)
cannelle à volonté



Préparation:

Battre les œufs avec 180 g de séré, le son d'avoine, les amandes et le sucre. Parfumer avec de la vanille. Laisser gonfler la pâte 10 à 15 min. Pendant ce temps, faire une purée avec le reste du séré (120 g), les myrtilles ainsi que le jus et le zeste de citron vert. Parfumer avec de la vanille. Dans une poêle, faire chauffer un tiers du beurre. Y déposer avec une cuillère à soupe 4 à 5 petites portions de pâte (laisser un peu d'espace entre elles). Couvrir et dorer les crêpes à petit feu pendant 2 à 3 min, puis les retourner délicatement et les dorer sur l'autre face. Sortir les crêpes de la poêle, les réserver éventuellement au chaud et répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. On obtient ainsi plus ou moins 14 petites crêpes, selon leur taille. Dresser avec le séré. Saupoudrer de cannelle à volonté.

Conseil:

On peut aussi remplacer le sucre par 1 sachet de sucre vanillé.

Valeurs nutritionnelles par portion:

Énergie: 400 kcal
Protéines: 29 g
Glucides: 24 g
Matière grasse: 20 g
Densité énergétique: 132 kcal/100 g
Fibres: 3 g

Auteur

Melanie Teutsch, cheffe de projet, spécialiste en nutrition
Bodymed AG, Am Tannenwald 6, D-66459 Kirkel
Téléphone 0049 6 849 600 43, m.teutsch@bodymed.com

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, avril 2015



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch