

Quiche sans pâte aux courgettes



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Quiche sans pâte aux courgettes

- 2 courgettes (environ 400 g)
- 1 pot de crème fraîche à 15 % de MG (20 cl)
- 40 g de parmesan râpé
- 2 oeufs
- 1 paquet de dés de jambon dégraissé (environ 150g)
- 20 g de semoule
- sel et poivre

Résumé

pour Quiche sans pâte aux courgettes

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.fr Valeur calorique pour 1 personne : 171,5 kcal

Préparation

pour Quiche sans pâte aux courgettes

- 1 Faites bouillir 20 cl d'eau.
- 2 Coupez les courgette en dés.
- 3 Plongez-y les courgettes et faites bouillir à nouveau. Ajoutez également la semoule en pluie et mélangez bien. Laissez cuire 1 min.
- 4 Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème fraîche, le parmesan et les dés de jambon. Salez (très peu) et poivrez.
- 5 Incorporez la préparation à base d'oeufs à la semoule et aux courgettes.
- 6 Graissez un plat à gratin ou à tarte et versez-y la préparation.
- 7 Faites gratiner au four à 180°C (th.6) pendant environ 15 min.

Dietetique

pour Quiche sans pâte aux courgettes

Cette recette de quiche sans pâte est moins riche en graisses qu'une recette de quiche classique : en effet, la semoule et

les œufs font office de pâte et réduisent la teneur en calories tout en apportant des sucres lents et des protéines. Les protéines sont présentes grâce au fromage et aux oeufs. Le jambon est dégraissé et limite à nouveau l'apport de graisses. Les légumes enfin assurent le rassasiement tout en limitant les calories.