



Recette (Pour 6 personnes)

Quiche aux légumes sans pâte

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Courgette, unité	unité(s)	1.50 unité(s)
Pomme de terre, épluchée, crue	g	300.00 g
Carotte, pièce	unité(s)	3.00 unité(s)
Oignon, cru epluché	g	300.00 g
Fécule de maïs	g	60.00 g
Oeuf frais moyen 60 grammes	unité(s)	6.00 unité(s)
Fromage Emmental	g	75.00 g
Petit-suisse	unité(s)	3.00 unité(s)
curcuma, paprika		
sel, poivre		
Botte de persil	unité	0.75 unité

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	1	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	13.8	Gramme	Protéines végétales	2.3	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Préchauffer le four à 220° Râper tous les légumes séparément. Mélanger les oeufs avec le persil , le sel , poivre , curcuma , paprika , maïzena et le petit suisse . Rajouter les ingrédients battus , le fromage râpé (gardé 20 g de fromage pour après) et les légumes. Beurrer un moule à manqué et disposez la préparation et parsemer les 20 g de fromage râpé restant faire cuire 30 minutes dans le four chauffer à 220° Laisser refroidir 2 à 3 min	La fécale de maïs c'est de la maïzena.