

# Fiche pratique Quiche facile

@les.defis.happy.cuisine

à digérer !

## 01. La recette de base

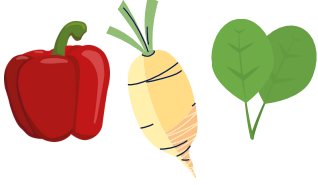
### Ingrédients: (pour 4 à 8 parts)

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 3 œufs
- 20cl de lait (faible en lactose / laits végétaux)
- sel & poivre

### Les étapes :

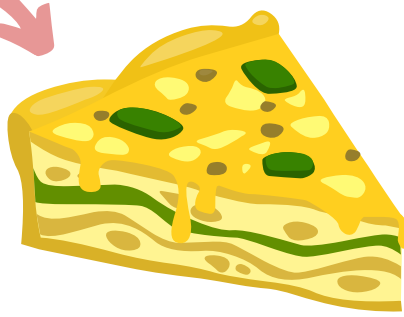
- 1- Préchauffe le four à 180°C.
- 2- Découpe 150g à 250g de viande, poisson ou fromage et émince env. 500g de légumes. Fais cuire les légumes au micro-ondes pendant 5 min à 800W (si surgelé pendant 10 min au microonde).
- 3- Dans un saladier mélange 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 càs d'huile d'olive, 125g de yaourt nature, 1 càs de moutarde, sel et poivre et les épices de ton choix.
- 4- Ajoute les légumes émincés et viande/poisson /fromage en morceaux, puis mélange.
- 5- Mets du papier cuisson au fond du moule à cake et verse la préparation. Enfourne pour 45 min de cuisson à 180°C. La pointe de ton couteau doit ressortir sans pâte.

Légumes coupés  
env. 500g



Viande poisson ou  
fromage - 150g à 250g

- Crevettes cuites/saumon fumé/thon
- Poulet rôti/dinde
- Lardons/bacon/chorizo/jambon
- gouda/emmental/gruyère/comté/chèvre/roquefort



Assainissement

- Herbes de Provence, paprika fumé, curry, muscade, zaatar...
- 1 càs de moutarde



## 02. Pâte brisée digeste : La recette facile

### Ingrédients: (pour 1 pâton)

- 170g de farine de riz
- 50g de fécule de pomme de terre
- 1 œuf
- 110g de beurre
- 50ml d'eau
- 1/2 c. à café de sel

### Les étapes :

- 1- Dans le bol d'un mixeur, verse 170g de farine de riz, 50g de fécule de pomme de terre, 1/2 càc de sel et 110g de beurre bien froid coupé en morceaux.
- 2- Mixe pendant 1 min, puis ajoute l'œuf entier.
- 3- Mixe par à-coups environ 30 secondes puis dispose la préparation sur le plan de travail fariné (de farine de riz).
- 4- Forme une boule, et enveloppe-la dans du film alimentaire. Place-la 30 min à 1h au frais avant de l'utiliser. Il faudrait ensuite l'étaler afin de pouvoir la disposer dans le plat à tarte.



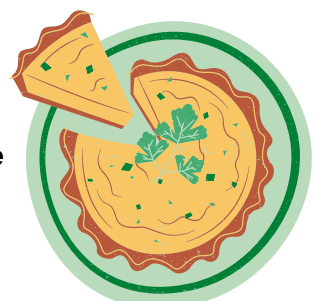
## 03. Quel(s) légume(s) privilégier ?

Les Saisons	Les Légumes	Frais/Surgelés /Boites
Printemps/Été	Courgette	Frais/Surgelés
Prin./Été/Aut.	Haricots verts	Frais/Surgelés
Printemps/Été	Poivron rouge/jaune	Frais
Été	Tomate	Frais/Surgelés
Automne/Hiver	Courges/Potimarron	Frais/Surgelés
Aut./Hiver/Prin.	Endive	Frais/Surgelés
Automne/Hiver	Panais	Frais/Surgelés
Toute l'année	Carotte	Frais/Surgelés
Toute l'année	Coeur de palmier	Frais/Surgelés/Boite
Toute l'année	Epinards	Frais/Surgelés

Ces légumes sont faciles à digérer pour la plupart des personnes, c'est pourquoi nous les avons répertoriés dans ce tableau. Naturellement, les autres légumes peuvent également bien s'accommoder dans les quiches.

## 04. Nos inspirations

- Quiche saumon fumé & épinards au zaatar
- Quiche coeur de palmier & chorizo
- Quiche haricots verts, lardons fumés & mimolette
- Quiche chèvre, tomates & poivron jaune
- Quiche crevettes & courgettes au curry



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE