

Quiche sans croûte



Découvrez les délicieuses saveurs de notre Quiche sans croûte, une version plus saine d'un classique apprécié. Regorgeant d'ingrédients sains, cette gourmandise sans pâte offre une expérience savoureuse pour tous !

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 9

Glucides 18

Fibres 7

Protéines 20

Sodium 210

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de brocoli (environ 2 têtes), coupé en dés
- 1 poivron orange, coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) d'oignon rouge (environ ½ oignon), coupé en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de levure alimentaire en flocons
- 250 ml (1 tasse) de farine de quinoa (ou de farine blanche régulière)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 160 ml (? tasse) de blanc d'œufs, soit l'équivalent du blanc de 6 œufs (voir note)

Note : Il est possible acheter des blancs d'œufs dans un berlingot à l'épicerie.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à tarte, réserver.
2. Combiner tous les ingrédients dans un grand bol et bien les mélanger.
3. Transférer la préparation dans le moule à tarte.
4. Cuire au four 35 minutes, puis laisser refroidir 5 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse