

Quiche au fromage de chèvre et aux tomates séchées



Quand j'ai envie d'un dîner réconfortant, je me tourne souvent vers cette quiche au fromage de chèvre et aux tomates séchées. En hiver, je l'adore accompagnée d'une bonne soupe chaude, et en été, elle est parfaite avec une salade fraîche. C'est une recette simple, mais tellement savoureuse, que j'aime préparer encore et encore !

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 310

Lipides 19

Glucides 14

Fibres 3

Protéines 21

Sodium 370

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile

- 6 œufs
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés (ou du chou frisé haché et cuit)
- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- Environ 5 tomates séchées, hachées
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de votre choix (basilic, thym, origan, etc.)
- Sel et poivre au goût
- 150 g (5 oz) de fromage de chèvre, émietté

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un plat pyrex rond, placer la tortilla et badigeonner de 5 ml d'huile.
3. Dans un grand bol, fouetter tous les autres ingrédients sauf le fromage de chèvre.
4. Verser le mélange sur la tortilla, puis garnir du fromage de chèvre émietté.
5. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes. Laisser refroidir avant de couper et servir.

Notes

Se conserve au réfrigérateur 3 à 4 jours, peut être congelée jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal