

Quiche sans pate cabillaud poireau

Cette quiche gourmande se tient très bien, même sans pate. Elle est intéressante pour ses apports en protéines animales et végétales, ses différents acides gras (saturés et insaturés) et sa quantité de glucides contrôlée. Elle peut, de plus, être déclinée en fonction de la saison et du poisson que vous avez à disposition.

Une part de quiche vous apportera :

Protéines	Lipides	Glucides	Energie	Fibres
18,1g	13,5 g	0,75 g (IG faible)	172 Kcal	1 g



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes



180° C

Pour 6 personnes

- 200g de cabillaud (filets ou pavés) ou autre poisson blanc
- 2 poireaux (300g environs)
- 3 œufs
- 1 oignon
- 200 ml lait
- 100ml crème fraîche
- 50g de poudre d'amandes
- 10 ml d'huile d'olive
- Herbes fraîches (persil, coriandre, thym)
- Sel, piment d'Espelette



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Laver et découper les poireaux en fines rondelles. Émincer l'oignon. Découper le poisson en cubes.
2. Faire revenir 15 minutes dans l'huile d'olive.
3. Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, la crème et la poudre d'amandes. Saler et pimenter. Ajouter les herbes de votre choix.
4. Répartir les cubes de poisson, les poireaux et l'oignon cuits dans le moule à tarte. Verser la préparation à base d'œufs par-dessus.
5. Enfourner 35 minutes. Servir chaud ou froid.

Variantes

Le cabillaud peut être remplacé par du saumon, du thon émietté. Selon la saison, remplacer les poireaux par des asperges cuites et bien égouttées qui donneront une autre saveur à cette quiche.

Idée menu équilibré

Salade de lentilles au curry + 1 part de quiche poisson-poireaux + mâche et betteraves crues râpées + 1 produit laitier