

Quiche Lorraine Healthy

Cette petite quiche sans pâte est beaucoup plus légère que la recette traditionnelle. Pour plus de légèreté vous pouvez la réaliser avec des dés de jambon ou de volaille, accompagnée d'une salade verte. J'ai réalisé cette quiche dans mon moule triangle acheté sur [Aliexpress](#).



Difficulté : ★

Quantité : 1 personne

Calories : 295 kcal

ASTUCE OU CONSEIL :

- ...

INGRÉDIENTS :

- 25 g de lardons fumés
- 25 g d'emmental râpé
- 1 oeuf
- 7g de lait demi-écrémé
- 15 g de crème fraîche à 20%
- 10 g de farine
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer votre four à 200°C.
2. Faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés, puis réserver.
3. Dans un bol, mélanger l'œuf, le lait et la crème. Puis ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir un appareil lisse. Ajouter sel et poivre à votre goût.
4. Ajouter les lardons préalablement égouttés sur un papier absorbant ainsi que l'emmental râpé et mélanger.
5. Verser votre préparation dans votre moule beurré si besoin ou chemisé d'un papier cuisson.
6. Enfourner pour 15 à 20 minutes selon votre four.
7. Servir tiède ou froid.

Sandrine CM "Ma Bulle aux Délices"

