

Quiche diététique

Chèvre/Petits pois



50 minutes



180/personne



6 personnes



Faible en
matière grasse

Ingrédients



1 rouleau de pâte brisée ou pâte maison



100 g de petits pois frais ou surgelés



100 g de fromage de chèvre frais



3 œufs



200 ml de crème liquide légère



Noix de muscade



Ciboulette, persil

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte dans un moule à tarte, piquer le fond avec une fourchette et précuire à blanc pendant 10 minutes.

Blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes. Égoutter et passer sous l'eau froide.

Dans un bol, battre les œufs avec la crème, saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade et les herbes fraîches hachées.

Disposer les petits pois et le fromage de chèvre émietté sur le fond de tarte précuit. Verser l'appareil à quiche par-dessus.

Enfourner pendant environ 25 minutes.