

Quiche sans pâte aux carottes

Préparation : 10 min Cuisson : 40 min

Calories et macros/ personne : 215 kca Protéines : 8g Lipides : 15g Glucides : 12g



Ingrédients:

- 3 œufs
- 250ml de lait végétal
- 2 cuillères à soupe de crème végétale
- 2 grosses cuillères à soupe de farine de riz complet (ou de sarrasin pour une version plus IG bas)
- 1 oignon
- Sel, poivre, persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g de noix de cajou sans gluten

Préparation:

- Peler les carottes et les râper
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, sinon vous pouvez le couper et le déposer cru dans la pâte.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, avec le lait la crème, farine sel, poivre, persil
- Déposer les carottes et l'oignon dans le fond d'un plat puis verser par dessus le mélange du saladier.
- Mettre quelques noix de cajou sur le dessus et enfourner durant 35 à 40 minutes à 180°C

Quantité conseillée : une part de 1/4 de quiche avec de la salade verte

Pour compléter l'apport en protéines vous pouvez ajouter du thon ou dès de jambon (attention aux traces de gluten).

Pour ceux qui veulent mettre du fromage , retirer les noix de cajou.

