

# 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
- 5 carottes
- 2 cuillères à soupe de crème végétale
- 2 grosses cuillères à soupe de farine de riz ( 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.