

Appareil à quiche sans complexe

Pour vos quiches du quotidien

Ingrédients pour 2 – 3 tartelettes ou grande quiche

- 125g de fromage blanc 0% MG
- 12,5cl de crème fraîche légère idéalement épaisse ou semi-épaisse
- ½ cuillère à soupe de farine T 80, ou de votre choix riz, seigle, petit épeautre...

Préparation 5 minutes

- Mettre le fromage blanc et la crème fraîche
- Mélanger
- Ajouter la farine
- Mélanger
- Ajouter la garniture de votre choix
- Verser votre appareil à quiche dans votre moule

Accompagnement

- Cette recette d'appareil est légère. Cependant votre garniture peu rendre votre quiche beaucoup plus riche.
A vous de varier les garnitures pour équilibré votre alimentation

- Exemple de garniture : jambon, tomate, Rocamadour / Saumon, brocolis, noisettes / Légumes du soleil (aubergines, courgettes, tomates, poivrons..), bleu d'Auvergne...

Diétôdélices