

QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 45 minutes

Portions: 6 (212 Kcal par portion)

Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé

18 cl de crème liquide 4 % MG

3 œufs

300 g de saumon frais

300 g de brocolis

Poivre

Sel

1 yaourt 0 %

1 fond de tarte léger

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.
5. La piquer avec les dents d'une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.

QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS

Préparation : 15 mn

Cuisson: 45 mn

4 personnes :

Ingrédients :

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d'eau

4 œufs

1 brocoli

200g d'allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.

2. Rajoutez ensuite l'eau petit à petit.
3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.
4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau salée. Égouttez et réservez.
7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
8. Préparez l'appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l'appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
11. Faites cuire 30 min à 180°C.

QUICHE AUX CHORIZO ET OIGNONS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Personnes : 4

Ingrédients :

½ chorizo fort

4 œufs

4 oignons

1 rouleau de pâte brisée
q.s de gruyère râpé
250 ml de crème épaisse à 15 % de MG
Sel, ou un cube bouillon pour plus de goût.
Poivre, un peu d'herbes de Provence

Préparation :

1. Allumer le four à 200 degrés.
2. Disposer la pâte dans un moule à tarte
3. Couvrir de papier cuisson et de riz ou lentilles sec.
4. Faire cuire une dizaine de minutes au four chaud.
5. Peler et émincer les oignons.
6. Détailler le chorizo en rondelles.
7. Fouetter les œufs avec du sel où le cube bouillon bien émietté et du poivre et les herbes de Provence.
8. Ajouter la crème et fouetter à nouveau.
9. Garnir la pâte brisée du chorizo et des oignons.
10. Arroser du mélange crémeux et saupoudrer de gruyère râpé.
11. Remettre au four pour une vingtaine de minutes, à la même température.
12. Servir la quiche au chorizo et aux oignons.

QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

Ingrédients :

2 càs de parmesan râpé
2 œufs

5 cl de lait écrémé
15 cl de fromage blanc 0 %
1 courgette
1 oignon
2 blancs de poulet
1 fond de tarte léger
Poivre
Sel
1 càs d'huile d'olive
3 brins d'aneth
2 gousses d'ail

Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
 2. Peler et hacher l'ail et l'oignon.
 3. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile chaude.
 4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
 5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
 6. Assaisonner de sel et de poivre.
 7. Préchauffer le four à 180 degrés.
 8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l'aneth et le parmesan.
 9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
 10. La garnir du mélange poulet-courgette.
 11. Ajouter le mélange d'œufs.
 12. Enfournier la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.
-

QUICHE CAMPAGNARDE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée pur beurre
- 2 saucisses fumées
- 1 oignon
- 100 g de comté râpé
- Un petit morceau de beurre
- Sel, poivre
- Muscade râpée
- 3 grosses pommes de terre
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 6 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Origan
- Piment de Cayenne

Préparation :

1. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
2. Couper les saucisses en tranches. Éplucher l'oignon et couper en tranches.
3. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive et le morceau de beurre. Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer.
4. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.

5. Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, d'origan, de piment de Cayenne, les déposer dans un plat et réserver.
 6. Sur la même poêle, faire revenir l'oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser tiédir.
 7. Préchauffer votre four à 180°C. Mettre la pâte brisée dans un moule recouvert de papier cuisson.
 8. Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon. Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel, de poivre et de muscade râpée.
 9. Couvrir enfin avec du comté râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.
-

QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
 - 8 cl de lait écrémé
 - 1/2 c. à café de sel
 - Pour la garniture :
 - 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille

- 70 g d'emmental râpé allégé
- 20 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
 - noix de muscade
 - cerfeuil
- sel, poivre du moulin

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
2. Préparez la pâte :
3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l'aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.
4. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.
5. Préparez la garniture:
6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
7. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.
9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.
11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.
12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d'emmental.
13. Enfournez 30 minutes environ.

14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte

QUICHE TRADITIONNELLE

LORRAINE

Ingrédients :

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier
- 2 Jaune d'oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée ou lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

Préparation :

Étape: 1

La pâte brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez $\frac{1}{2}$ verre d'eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

Étape: 2

Préparez l'appareil : Versez dans un saladier la crème, le lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

Étape: 3

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Étape: 4

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

Étape: 5

Répartissez les lardons puis versez l'appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

Étape: 6

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec une salade

QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

Ingrédients

- 1 boîte de thon (200g) égouttée
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) coupés en petits dés
- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide)

- 100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C .
 2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et l'ail.
 3. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
 4. Ajoutez les dés de poivrons dans la poêle et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 5. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
 6. Dans un grand bol, mélangez le thon égoutté avec les légumes cuits, puis ajoutez les œufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et le paprika.
 7. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.
 8. Versez le mélange dans un moule à tarte antiadhésif de 25 cm de diamètre, légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé.
 9. Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.
-

QUINOA

AVANTAGES: glucides complexes, fibres, fer, magnésium, potassium, phosphore, Zinc et autres matériaux, vitamine du groupe B. Source de protéines de bonne valeur biologique.

INCONVÉNIENTS: rare et cher

RACLETTE RAPIDE

6 personnes :

- 1kg Pommes de terre à chair ferme pour cuisson vapeur
- 1kg Fromage à raclette coupé en lamelles
- 6 tranches Poitrine fumée
- 6 tranches Jambon cru(Parme, Bayonne ou autre)
- 12 tranches Viande des grisons
- 12 tranches Rosette
- 3 Brins de thym frais
- 1 Pot de cornichons(et petits oignons au vinaigre)
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.
2. Coupez la charcuterie en mini lamelles, disposez-la dans un plat, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, pelez-en quelques unes, émincez-les en rondelles et répartissez-les dans les petits poêlons à raclette.
4. Ajoutez un petit assortiment de charcuteries par dessus,

poudrez de thym puis recouvrez chaque petit poêlon d'une belle lamelle de fromage.

5. Il ne restera plus aux convives qu'à glisser son poêlon dans un compartiment de l'appareil à raclette pour que le fromage fonde. Poivrez et déguster.
6. Ensuite, posez directement sur la table le reste des pommes de terre gardées au chaud, la charcuterie et les lamelles de fromage, chacun reconstituera son assortiment.
7. N'oubliez pas de proposer des cornichons et les oignons au vinaigre en accompagnement et servez avec une belle salade verte.