

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