



Quiche au brocoli sans pâte

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
359 kcal	19,3 g	8,46 g	11,4 g	0,90 g	23,9 g	17,7 g
19%	22%	19%	13%	18%	42%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
35 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 60 g de petits pois cuits
- 200 g de brocolis
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 120 ml de lait ½ écrémé
- 50 ml de crème allégée (5 à 7% de MG)
- 1 cuillère à café de pesto vert
- 15 g de comté râpé
- 1 oeuf
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur pendant 5 minutes.
2. Dans un récipient, battez l'oeuf, le lait, la crème et le pesto. Assaisonnez. Ajoutez les pois.
3. Placez le brocolis dans un grand ramequin. Versez la préparation par-dessus. Parsemez de Comté.
4. Enfouez pour 25 minutes. A déguster chaud ou froid.