

Quiche au fromage allégée



Des fois on aimerait bien manger une bonne quiche au fromage, mais d'un seul coup une petite voix dans notre tête se fait entendre et nous dit: "Stoooooop ?! Tu ne te rends pas compte ?! Et ta ligne ?? Mais tu es fooolle !!!". J'ai donc trouvé la solution pour se faire plaisir tout en étant raisonnable. Bon n'allez pas croire que croire que cette quiche à 0Kcal mais elle en a certainement beaucoup moins que l'original ! Je vous propose donc aujourd'hui ma création de la quiche allégée, de la pâte bien croustillante à la garniture bien gourmande !

Pour 6 personnes

Ingrédients:

Pour la pâte:

200g de farine

120g de fromage blanc 0% de MG

1 oeuf

1c. à café de sel

Pour la garniture:

500ml de lait

4c. à soupe de Maïzena

1c. à café rase de sel

Poivre

1 oeuf

100g de gruyère râpé (pour être encore plus raisonnable, vous pouvez prendre du gruyère râpé allégé)

2 bonnes pincées de noix de Muscade

Préparation:

Préparez la pâte:

Dans un saladier, versez la farine, le sel et le fromage blanc et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte plus ou moins homogène.

Ajoutez l'oeuf et pétrissez de nouveau de sorte à avoir une pâte lisse. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez 30min au réfrigérateur.

Préparez la garniture:

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Baissez le feu à feu doux et tout en fouettant ajoutez la Maïzena en pluie, attention qu'il n'y ait pas de grumeaux.

Ajoutez le gruyère râpé, et laissez-le fondre 2min dans la "béchamel".

Hors du feu, ajoutez le sel et le poivre, la noix de Muscade et enfin l'oeuf, mélangez vivement de sorte que la préparation soit bien homogène. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte au rouleau. Foncez un moule à tarte et retirez l'excédent de pâte sur les bords du moule. Versez la garniture sur la pâte à tarte et égalisez.

Enfournez pour 25 à 30min, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Servez sans attendre avec une salade verte.