

QUICHE A LA RATATOUILLE ET AU CHEVRE

Spécificité de cette recette :

Cette recette est indiquée pour une perte de poids, pour les personnes ayant du cholestérol.

Combien de temps ?

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes.

Temps de repos : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte brisée : 125g de farine, 30g de margarine allégée, 2 petits suisses 0 %, une pincée de sel.

Pour la ratatouille : 1 courgette, ½ poivron, 2 tomates, ¼ d'aubergine, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c à c d'huile, 160g de bûche de chèvre allégée.

Pour l'appareil : 1 œuf, 150 ml de lait ½ écrémé, 2 petits suisse à 20%.

La recette

Faire la pâte brisée : mélanger du bout des doigts la farine et la margarine jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse : granuleuse puis ajouter les petits suisses.

Faire une boule, la fariner légèrement puis la laisser reposer au réfrigérateur pendant une heure.

Préparer l'appareil.

Couper la bûche de chèvre en rondelles.

Faire chauffer le four à 200°C.

Mettre la pâte dans un moule de 20 cm avec du papier de cuisson.

Ajouter la ratatouille, disposer les rondelles de chèvre par-dessus et arroser de l'appareil.

Faire cuire à 200°C pendant 30 minutes

Pour gagner du temps

Cette recette accommode parfaitement les restes de légumes

Les variantes

Vous pouvez ajouter 50g par personne de viandes ou de poisson (thon, dés de jambon...).

Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

Calories	: 318	contre 377Kcal pour la même recette non allégée.
Protides	: 24g	contre 13g pour la même recette non allégée.
Lipides	: 10g	contre 25g pour la même recette non allégée.
Glucides	: 33g	contre 25 g pour la même recette non allégée.

Cette recette intègre un repas équilibré

Escalope de veau

[Quiche à la ratatouille](#)

1 pomme cuite