

Quiche aux épinards frais et aux sardines



Ingrédients (6 personnes)

- 1 pâte brisée
- 300 g d'épinards frais
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 1 boîte de filets de sardines (100 g)
- 4 grosses c. à soupe de crème fraîche légère à 5% de MG
- 4 oeufs frais
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 2 oignons
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à soupe de savora (moutarde spéciale d'amora)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques tiges de ciboulette fraîche

Préparation

Préchauffez le four th.5 (150°C).

Lavez les épinards et équeutez-les. Hachez-les menu, hachez les oignons et la ciboulette.

Faites-les réduire dans une poêle à fond épais avec l'huile d'olive.

Quand les épinards et les oignons ont sué, ajoutez le lait et laissez réduire à feu doux pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, étalez la pâte dans un plat à quiche, badigeonnez de savora à l'aide d'un pinceau de cuisine et piquez le fond de la tarte.

Dans une tasse, mélangez les oeufs et la crème fraîche, ajoutez les sardines bien égouttées. Travaillez ce mélange à la fourchette, ajoutez le paprika. Mélangez bien et ajoutez le mélange d'épinards et oignons.

Versez l'appareil dans le plat à tarte et saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pendant 30 à 40 minutes.

Servez.

Astuces

Cette quiche se déguste avec une salade de mâche. (vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique, 1 gousse d'ail et 1 c. à soupe de crème liquide allégée à 5%).

Très pauvre en calories, cette quiche est idéale pour un régime anti-cholestérol avec un apport en oméga 3. Valeur calorique pour 1 personne: 333 kcal.