

Quiche aux asperges



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 250 gr de farine d'orge mondé
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 œuf
- 2 à 3 càs d'eau
- 1 càc de sel

Pour la garniture :

- 1 botte d'asperges vertes (500g)
- 100 gr de bacon
- 100 gr de chèvre
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- Parmesan râpé ou herbes de provence

PRÉPARATION

Mélanger la farine avec le sel et l'huile d'olive, puis travailler la pâte afin qu'elle devienne souple et homogène.

Former une boule, l'envelopper dans un film alimentaire et laisser reposer au frais au moins 2 heures.

Laver et couper les queues d'asperges. Les faire cuire 5 min à l'eau bouillante.

Égoutter et laisser refroidir.

Etaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé. La disposer dans un moule à tarte.

Garder quelques asperges entières et couper le reste en tronçons de 2 cm.

Dans un récipient battre les œufs à l'aide d'une fourchette, ajouter le lait, sel, poivre et mélanger.

Disposer les morceaux d'asperges et le fromage de chèvre coupé en morceaux dans le fond de tarte.

Verser l'appareil. Puis disposer les asperges entières et le bacon sur le dessus.

Enfin parsemer la quiche avec le parmesan râpé puis enfourner à 200° pendant environ 30 min.

Atouts nutritionnels

Recette à index glycémique bas.
L'orge est riche en mucilages et bénéfique pour les intestins.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 portion :

630 Kcal

Protéines : 34g

Glucides : 51g

Lipides : 31g