QUICHE IODÉE PROTEINÉE AU WAKAMÉ

Ingrédients

1 gros oignon
1 poivron
1 filet d'huile d'olive
1 pâte feuilletée allégée
2 poignées de wakamé séché à réhydrater
100 g de crème fraîche légère
3 œufs
Sel, poivre

Préparation

Hacher l'oignon et le poivron et les précuire dans l'huile d'olive
Chemiser de papier sulfurisé un moule à tarte, y dérouler la pâte et la piquer
Répartir sur le fond, la préparation précuite et le wakamé haché
Battre les œufs avec la crème fraîche et l'assaisonnement puis verser sur la tarte

Cuisson

Environ 30 mn dans un four préchauffé à 180° ou th.6

Remarque

Recette minceur - pâte brisée sur la photo mais préférer une pâte feuilletée

Recette proposée par Elise.C
d'après le site « fourchette et bikini »
Troc-Recettes du 12/ 11 / 2018 – Pleumeur Gautier