



LA RECETTE DU MOIS

*QUICHE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES, FÈVES, PETITS POIS
ET ÉMIETTÉ DE MAQUEREAU*

Ingrédients :

- 1 pate brisée
- 1/2 bottes d'asperges vertes
- 200 g de petits pois frais écosés (ou à défaut, surgelés)
- 100g de fèves pelées fraîches (ou à défaut, surgelées)
- 3 œufs
- 20 cl de soja cuisine
- 2 petites boîtes d'émiétté de maquereau aux herbes et citron
- Sel et poivre
- Herbes fraîches en option : ciboulette, persil plat, etc.



Préparation :

Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et disposez la dans un moule à tarte. Préparez vos légumes. Écossez les petits pois, les fèves et épluchez les asperges vertes (coupez les pieds des asperges s'ils sont durs et filandreux). Faites cuire chaque légume séparément (à la vapeur ou à l'eau bouillante salée) pendant une dizaine de minutes chacun.

Si vos fèves étaient fraîches, n'oubliez pas de les peler, elles seront plus digestes.

Passez les légumes sous l'eau froide immédiatement à la fin de leur cuisson pour qu'ils gardent leur belle couleur verte ! Égouttez les bien.

Puis dans un second temps, battez les oeufs dans un saladier avec la crème de soja.

En option, ajoutez le maquereau émiétté. Salez et poivrez puis ajoutez-y les fèves et les petits pois. Versez ensuite la préparation sur le fond de la tarte. Disposez les asperges en étoile puis enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180°C (durée de cuisson à ajuster selon votre four).

Une quiche à déguster tiède accompagnée d'une salade verte.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com