

Quiche saumon épinard

Ingrédients pour 1 quiche

- 200 ml de CNO lacté neutre
- 20 g de carottes râpées
- 20 g d'épinards en boîte
- 1/2 pâte brisée
- 20 g d'allumettes de jambon
- 20 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- Ciboulette, thym, sel



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à tarte individuel (15 cm), étaler et piquer avec une fourchette la pâte brisée. Précuire la pâte à 180°C pendant 5 minutes.
- Sortir la pâte précuite du four et ajouter au fond de la tarte les carottes râpées, les allumettes de jambon, les épinards et la ciboulette.
- Mélanger l'œuf battu avec le CNO lacté neutre. Saler et poivrer selon votre goût. Verser la préparation dans le moule puis parsemer de gruyère râpé.
- Enfourner 15 minutes à 190°C. Baisser ensuite la température à 170°C et prolonger la cuisson pendant 10 minutes.



Cette quiche riche en protéines grâce au complément, à l'œuf et au jambon, permet également d'avoir un repas complet sous un petit volume.