



QUICHE AUX POIREAUX SANS PÂTE

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

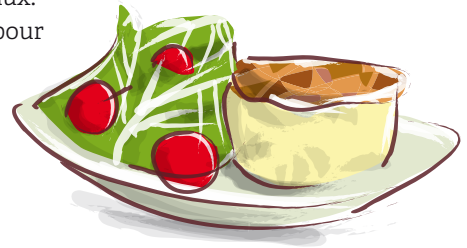


Pour 4 personnes, il me faut :

- 2** poireaux
- 4** œufs
- 2-3** tranches de jambon
- 5dl** de lait
- 100g** de farine
- 4** cuillères à soupe de fromage râpé
- Poivre et sel.

Selon les goûts :
quelques morceaux de tomates
fraîches ou en boîtes.

- 1.** Lave les poireaux et coupe-les en petits morceaux.
Fais-les revenir dans une casserole à feu doux pour qu'ils soient dorés.
- 2.** Dans un saladier, mélange œufs, farine et lait, poivre et sale légèrement.
- 3.** Dans un moule légèrement huilé, parsème les dés de jambon, le poireau et les tomates (selon l'envie), puis verse la préparation liquide par-dessus.
- 4.** Ajoute le fromage râpé, et mets au four à 180°C durant 30 minutes !



Accompagnements :

Pour les palais salés : 1 salade verte ou autre crudité.

Pour les becs à sucre : 1 brochette de pommes crues parsemées de sucre brut.

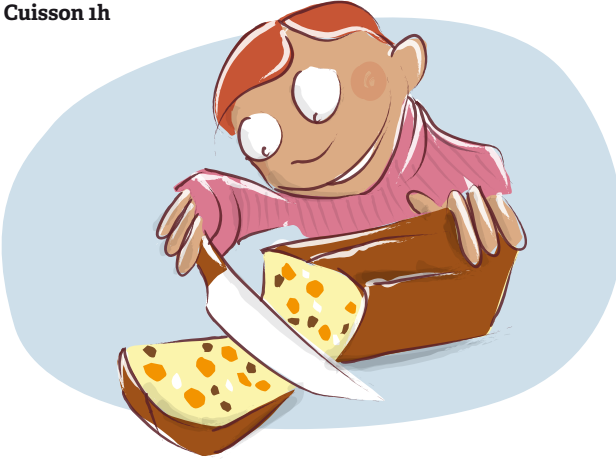


CAKE AUX FRUITS SECS

Sans matière grasse ajoutée,
ce cake est excellent pour le goûter !

Préparation 1h

Cuisson 1h



Pour un cake, il me faut :

- 200g** de farine complète
- 100g** de noisettes entières
- 100g** de noix
- 100g** d'abricots secs
- 100g** de pommes séchées
(ou autres fruits séchés
selon les goûts)
- 200g** de figues séchées
- 120g** de sucre
- ½** sachet de poudre à lever
- 1dl** de lait
- 4** œufs
- 1** citron
- 1** pincée de sel

1. Casse les œufs dans un saladier.
2. Pèse le sucre et ajoute-le aux œufs. Ajoute ensuite le sel.
3. Travaille au fouet le mélange obtenu, jusqu'à ce qu'il blanchisse.
4. Ajoute le lait.
5. Râpe le zeste du citron. Ajoute-le au mélange.
6. Coupe les abricots et les pommes séchées. Ajoute à la masse.
7. Coupe les figues séchées. Ajoute à la masse.
8. Ajoute les noix et noisettes entières à la masse.
9. Ajoute la farine complète et la poudre à lever tout à la fin. Mélange le tout.
10. Verse la masse dans le moule et cuis le gâteau au four à 180°C pendant environ 1 heure.