QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
 - -8 cl de lait écrémé
 - 1/2 c. à café de sel
 - Pour la garniture :
 - 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille
- 70 g d'emmental râpé allégé
- 20 cl de créme fraîche allégée à 3% de MG
 - noix de muscade
 - cerfeuil
 - sel, poivre du moulin
- 1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- 2. Préparez la pâte :
- 3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l'aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.
- 4. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.

- 5. Préparez la garniture:
- 6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- 7. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- 8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.
- 9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
- 10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.
- 11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.
- 12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d'emmental.
- 13. Enfournez 30 minutes environ.
- 14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte