

Recettes Mini-quiches

A TABLE



Mini-quiches "surprise"

Pour 4 à 6 personnes Ingrédients de la base:

- 4 oeufs
- 20 ml de crème de soja
- 1 càc de curcuma, gingembre, curry, un peu de muscade et/ou de clou de girofle
- Herbes aromatiques: basilic, persil plat, ciboulette...

+ Version 1:

- Saumon
- Poireaux
- Céleri

+ Version 2:

- Tomates
- Epinards
- Mozza
- Pesto
- Jambon de parme

+ Version 3:

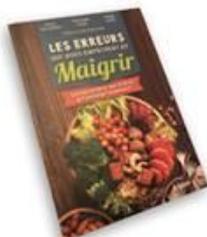
- Poulet
- Champignons
- Tomates
- Comté râpé

Préparation:

- Battre les oeufs avec la crème soja et les épices.
- Détailler les viandes/poissons en dés; précuire le poulet avec le mélange d'épices.
- Détailler les champignons, poireaux et céleri et les précuire à la vapeur douce.
- Dans des moules à cupcake ou moules flexibles (faciles à dé-mouler), verser les ingrédients des différentes versions.
- Recouvrir du mélange d'oeufs/crème.
- Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 min. Prolonger la cuisson si besoin.

Astuces:

- Ayez l'habitude de préparer un mélange d'épices à l'avance. Ce mélange, en plus de constituer une bombe d'antioxydants, relèvera tous vos plats pour le plaisir du palais et permettra de diminuer la consommation de sel.
- 1/3 de poudre curcuma
- 1/3 de poudre de gingembre
- 1/3 de poudre de curry
- Variez les combinaisons à l'infini en associant légumes cuits (restes de la veille par exemple) et crudités, en fonction des saisons. ●



Vous pouvez retrouver cette recette, et d'autres, dans l'ouvrage *Les erreurs qui vous empêchent de maigrir*, publié aux éditions Alpen (www.alpen.mc), et rédigé par Pierre Van Vladorp, Véronique Liesse et Magali Castro, professionnels de la nutrition et notamment orateurs au *Luxembourg Institute of Nutritherapy*.

lin
LUXEMBOURG
INSTITUTE OF
NUTRITHERAPY