

Recette cuisine fitness : quiche sans pâte au poulet



Recette de cuisine fitness : Quiche sans pâte au poulet pour 4 personnes

Voici une recette peu calorique, facilement réalisable et économique. Un vrai plaisir pour un repas du soir léger. Une autre façon de manger équilibré sans se priver .

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 min

Valeur calorique : 200

Ingrédients :

3 œufs

100 g de farine

1 demi-litre de lait

1 pincée de sel

100g de gruyère

150g de blanc de poulet

1 tomate

Herbes de Provence

Préparation

1° Dans un saladier mélangez la farine et les œufs puis ajouter le lait

2° Coupez les blancs de poulet en petits morceaux

3° Ajouter à la préparation de base le poulet, le gruyère, le sel et les herbes de Provinces

4° Versez le tout dans un moule beurré et fariné.

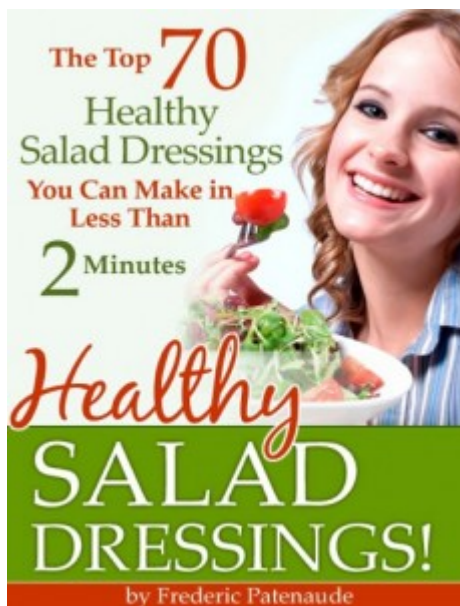
5° Coupez la tomate en rondelles et posez les sur la préparation

6° Mettez au four thermostat 210 pendant 45 minutes

7° Servez la quiche avec une salade verte

Il suffira d'ajouter un morceau de fromage ainsi que des fruits de saison ou une compote de fruits. Et voilà le tour est joué : un menu complet du soir .

Bon appétit avec cette recette de cuisine fitness et prenez plaisir à cuisiner.



Recette de cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Recettes de cuisine fitness : Salade de potiron et épinards