



*Stéphanie Bonnet*  
Diététicienne - Nutritionniste

Tel : 06 83 86 14 44  
Mail : stephanie.nutritionetplaisir@gmail.com

PÔLE SPORT ET BIEN-ÊTRE  
5 rue des Terreaux 42570 Saint-Héand  
www.pole-sport-bien-etre.fr

## Recette

### Quiche sans pâte blettes et saumon



#### Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de feuilles de blettes et/ ou petites blettes (ne pas mettre les grosses côtes, elles serviront pour le plat du lendemain !!!)

3 - 4 tranches fines de saumon fumé, (possible avec 2 pavés de saumon coupés en morceaux)

1 oignon, 3 œufs

4 c à soupe bombée de farine (vous pouvez utiliser les farines de maïs, féculé de pomme de terre, farine de riz... si vous êtes intolérant ou sensible au gluten)

250 ml de lait 1/2 écrémé ou lait végétal

60g de fromage râpé, Sel, poivre

Effeuillez et lavez les blettes, Emincez l'oignon, faites le revenir dans une poêle et ajoutez les feuilles de blettes. Cuire ensuite à couvert 10 minutes puis 10 minutes sans couvercle, salez et poivrez.

Dans un saladier, mettez les œufs, la farine, mélangez énergiquement puis diluez la préparation avec le lait.

Dans un plat à tarte disposez les blettes cuites, les tranches de saumon, puis versez la préparation dessus et râpez du fromage si envie.

Enfournez à 180°C pendant 30 minutes. **BON APPETIT !!**