



Quiche sans croûte aux poivrons et tomates séchées



4 portions

Préparation 15 min / Cuisson 40 min

250 calories par portion

Plat de cuisson: 21 cm de diamètre



Ingrédients

4	oeufs calibre gros	
1/3 tasse	fromage à la crème	45 g
1/3 tasse	crème 15%	85 mL
2/3 tasse	fromage cheddar, râpé	50 g
5	tomates séchées (dans l'huile), hachées finement	2 1/2 c.à soupe
1 portion(s)	Poivrons rôtis (Recette)	
	beurre non salé, pour beurrer l'assiette à tarte	
	sel au goût	

Avant de commencer

Il faut rôtir les poivrons à l'avance.

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C/350°F. Beurrer une assiette à tarte.
2. Égoutter les tomates séchées et les hacher finement. Peler, nettoyer et bien éponger les poivrons rôtis, les couper en languettes d'environ 1 cm de largeur.
3. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre les oeufs avec le fromage à la crème et la crème. Saler. Incorporer le fromage râpé, les poivrons et les tomates.
4. Verser dans l'assiette à tarte et cuire au centre du four 35-40 min, jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent ou d'un couteau. Si la pointe en ressort propre, la quiche est prête.
5. Laisser reposer quelques minutes avant de découper.

 **Poivrons rôtis**

1 portion

Préparation 5 min / Cuisson 30 min / Attente 45 min

170 calories par portion



Ingrédients

1	poivrons jaunes ou rouges	200 g
1 c.à thé	huile d'olive extra vierge	5 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

Avant de commencer

N'utiliser que des poivrons rouges ou jaunes, qui proviennent de la même plante que les verts, mais qui sont plus charnus et sucrés que ces derniers, car cueillis après le changement de couleur qui se produit à pleine maturité.

Méthode

1. Préchauffer le four à 215°C/425°F.
2. Nettoyer les poivrons avec un linge humide et les déposer dans un plat allant au four, ou encore sur une plaque. Cuire au centre du four environ 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, avec la peau ridée et tachée de noir. Les tourner 2 fois pendant la cuisson.
3. Retirer du four, couvrir (par exemple envelopper dans un sac de papier) et laisser tiédir pendant 15-20 min. La vapeur ainsi dégagée fera décoller la pelure. Enlever la tige. Peler et couper chaque poivron en 3-4 morceaux et épépiner. Égoutter dans une passoire pendant 30 min.
4. Assaisonner avec sel et poivre, au goût, seulement au moment de servir. Asperger d'huile d'olive extra vierge. Servir.

© 2005-2012 Sukha Technologies Inc. 3470 Stanley, Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9, Canada
Tous droits réservés. SOS CUISINE et le logo SOS CUISINE sont des marques de commerce enregistrées de Sukha Technologies
au Canada et dans d'autres pays.